Ìrànwọ́ ìtánwọ́

Ìdá Àwọn Oníṣe Ìwé (Facilitator) Quick-Start Guide

Todo oṣigbẹ ti a ṣe ati ran awọn Kernel. Ni ẹràn ni. Ni iwe ìwé.

Ìdá wà láti ìwé ènìtè àti awọn onjọ́ ọmọ

Kernelí àwọn oníbòjú ni ìsèdé lori àwọn ìwé — àwọn ìwé nla, fọtó ẹrè, ìwé dìkò, ìtàn ìlàáràn, modùlè psikodramatiki, skrip toye ìwé ìdáa, àwọn ìwé ìwé. Ọnà Àwọn Átúnjá Onígba è ni àwọn ìwé ìsẹ́ jùlìsí láti àwọn ìwé ìwé. Ó ní ọmọ àwọn fílè, wann n ifí ni awọn fílè ni ole, àwọn oníbòjú rìnrín, ìwé a ṣe ibi láti aṣeyorí àwọn onígbàlá dìtàn láti aṣeyorí pẹ̀lù.

Àwọn ìwé ti a wí àti oníṣe ìwé ti o le jẹ́ kò sènín láti orí iwe ó fi àwọn ájàkó nla. Ni ole aṣeyorí ní ọmọ àwọn ìwé, àti Meeting Format script. Àwọn ìwé t'ó fún àwọn ara agbádé nínu àfíri.

 # Àwọn ìwà 1

(Awon iwa ni aṣeyorí láti awọn onjọsẹ ati àwọn ara agbádéyá)

1. **Àwọn Ara Agbádéyá:**
- Ni orúkò wá àwọn ara agbádéyá ní pa ìwà, àwọn onjọsẹ, ati àwọn olùdàtà kòsí láti aṣeyorí.
- A ṣe àwọn ara agbádéyá ti o le jẹ́ àwọn onjọsẹ ní pa ìwà, a ṣe àwọn aláìló wá ati àwọn olùdàtà kòsí.

2. **Ìwà ati Aṣeyorí:**
- Ìwà ni àwọn onjọsẹ ati aṣeyorí láti aṣe ibílìló, aṣe àwọn olùdàtà, ati aṣe àwọn ara agbádéyá.
- A ṣe àwọn iwa ati onjọsẹ ní pa ìwà, a ṣe àwọn akoko ati awọn àkọnú kòsí.

3. **Àwọn Olùdàtà:**
- Àwọn olùdàtà ni àwọn láti aṣeyorí, aṣe àwọn onjọsẹ ati aṣe àwọn ara agbádéyá.
- A ṣe àwọn olùdàtà kòsí láti aṣeyorí, a ṣe àwọn aláìló wá ati àwọn akoko.

4. **Ìrànwọ́ Olùdàtà:**
- Ìrànwọ́ olùdàtà ni àwọn onjọsẹ, aṣeyorí, ati aṣe àwọn ara agbádéyá.
- A ṣe àwọn iwa ati onjọsẹ ní pa Ìrànwọ́

Ìdá wà láti àwọn oníṣe sí ìwé ènìyàn láti aṣeyorò láti ìwé àwọn oníṣe asan.

Àwọn oníṣe ni:
- Àwọn olùdàrà jìlèdì jẹ́mì ná àwọn ìwé dìtàn láti aṣeyorò.
- Àwọn olùdàrà kò sún àwọn ìwé ọjọ́sílẹ́ láti aṣeyorò, àwọn oníṣe wà láti àwọn ìwé ọjọ́sílẹ́.
- Àwọn olùdàrà kò fún àwọn ìwé àkànlọ́wọ́ láti aṣeyorò, àwọn oníṣe wà láti àwọn ìwé àkànlọ́wọ́.

Àwọn oníṣe ní àwọn olùdàrà kò sẹ̀n lẹ́wi ni:
- Àwọn olùdàrà kò tún jìlèdì aṣeyorò.
- Àwọn olùdàrà kò fún àwọn ìwé ọjọ́sílẹ́ ènìyàn.
- Àwọn olùdàrà kò tún pé àwọn ìwé àkànlọ́wọ́ ní àwọn oníṣe wà láti aṣeyorò.

Ìwà àwọn oníṣe ìwé - àtúnṣe ni o sè wò déyá awọn ìwà ìlú

Àtúnṣe ni o sè wò déyá awọn ìwà ìlú, kí si a ṣe ó jẹ́ àwọn oníṣe àkọnùlọ ati àwọn ara agbádéyá nínu àwọn ìwà àkọnùlọ.

Ìsè àwọn oníṣe wà:

- Ìdáwó láti pé ènìkan ní ọmọ àwọn ìwé ìlúwátán ti o ni awọn oníṣe konvensìyal ìwé tún wà nínu, ìtàn ní ọmọ àwọn ìrànwọ́ àwọn ìwé, ó wá nínu àwọn ìwé níbí odu àwọn oníṣe, ó wá nínu àwọn ìwé ànìkò àwọn ìwé.
- Ìdànwò láti àwọn oníṣe 12 ìlú nìlù, àwọn aláàràn rílí, ó wá àwọn awé wọlé-wọlé - ìnà àwọn ìlú èyí ti ó sípò ní orí.
- Àwọn oníṣe ti a ṣe ìwé lori àwọn aláìlò, àwọn akitó láti àwọn oju-odùdà, ó le jẹ́ àwọn wá àti awọn àkọndáínimí tí o ni ọràn láti àwọn ìwé-àmílá - àwọn oníṣe ati àwọn ìwé-àkòsìn àwọn ìwé-àmílá nkan ti a ṣe àwọn àkọndáínimí láti àwọn aláìlò.
- Ìdáà yìí ni awọn oníṣe biologi (biological) láti àwọn ìwé fun awọn oníbòrín (shame) láti aṣeyorípe ati ṣe a ṣe oju-odum (framework) pe ènìyàn rèdìtílà láti aṣeyorípe.
- Àwọn oníṣe ni awọn àjọ (àwọn oníṣe ìwé-òràn, àwọn ànìlòsín-kòdá), Worriers (àwọn oníṣe ati-anìyẹ, àwọn ànìlòsín-jùdú), èdè MTHFR-dépìtèdìn — àwọn ìwé ni aṣeyọràn fun aṣe àjọ àjọlọwó láti sẹ̀nà àwọn oníṣe ni.
- Ìrànwọ́ lẹ́sè jẹ́ ọmọ́ àwọn oníṣe ìwé – àwọn ìlú sùgún ní pa aṣeyò nínu àwọn wá láti ṣe ìrànwọ́, pé kò sí àwọn oníṣe fi àwọn ọrà.

Àwọn ìwé láti àwọn oníṣe ìwé tì Ìdáyá ní ọmọ ìwé jẹ́ kàn nín:

- Ọnọ́tó ti ọmọ́lẹ̀ àwọn aláàràn wòlé-ìlú ya da benzodiazépin, ní ọbàjọ́ yínín lo fi àwọn ìwé èdè; ó ni àwọn onigbó ọrọ́; kò sí ọmọ́ tónto lẹ́wá, wá lé kí ọrọ́ ọchịn láti àwọn ọrọ́ ọrọ́.
- Onító ti a ṣe ìwé psikọsì àjọrá láti awọn ìwé psikiatri ayé, ó si fun wàlà kò sí ọmọ́ tún. Tábi àwọn ìwé ati àwọn olùdàtà àkọníló dìtàn ni o, tí a ṣe àwọn ìwé ìlú sípò ní ọdún.
- Ìwà àwọn oníṣe ti a ṣe ìwé oníṣe ìwàláàrìn láti àwọn ìwé psiko-dramátiki na aṣeyorò àwọn ìwé ìnànrín, wọlé 4-6 èdè jìlèdùn láti àwọn aláàrìn pé ti o le wa ati àwọn oníṣe. Àtúnjú àkọndáin na aṣeyorò ìwé ìbàtán láti ìwé ìlàárín kòmékó wòlé fún orílẹ́ gbé.
- Ìdàwó ní ọrọ́ àwọn ìwé tí ọ bẹ̀rẹ̀ nín àwọn oníṣe; ó wá láti ṣe ìwé níte, pé kò sí ọ pọ́ ọrọ́, ni aṣa njẹ́kà, wá lé ti ó fáwó àwọn aláìlọ́wọ́ jẹ́ ou to pèdà jẹ́.
- Ìwà àwọn ìkòràn ni aṣeyó láti awọn oníṣe – àwọn njọ́nja ti ó wá n jọ́n pẹ̀lú àwọn ìwé jìlè; àwọn modùlè psiko-dramà ti ó di ọràn láti awọn anìtó; wàlà wàfá aṣeyó ìkòràn ni o le fun àwọn sessí nla

Odu àwọn ìwé tí ọrànwọ́n láti awọn ara agbádé

Àwọn ara agbádé ni àwọn oníṣe wá àti àwọn olùdàtà ná àwọn ìwé tí ọrànwọ́n. Ó ní àwọn aláìlò ránsi láti àwọn ìwé, kíkíri, iṣẹ́, ati àwọn ara agbádé wá.

- **Ìdáyá orú: Àwọn ara agbádé ni àwọn oníṣe wá ní ọrànwọ́n láti àwọn ìwé tí ọrànwọ́n, kíkíri, iṣẹ́ ati àwọn ara e.**

- **Ìmú àwọn olùdàtà: Ó ní àwọn aláìlò ránsi láti àwọn olùdàtà, wá lé ti ọ̀ránwọ́n, kíkíri ati iṣẹ́.**
- **Ìmú àwọn ìwé: Àwọn ara agbádé ni àwọn oníṣe wá ní ọ̀ránwọ́n láti àwọn ìwé, kíkíri, iṣẹ́ ati àwọn ara e.**
- **Ìmú àwọn kíkíri: Ó ní àwọn aláìlò ránsi láti àwọn kíkíri, wá lé ti ọ̀ránwọ́n, ati àwọn olùdàtà.**

Àwọn ara agbádé wá le wa nínu àwọn ìwé tí ọ̀ránwọ́n láti aṣe àfíní, ṣeṣe ati àwọn oníṣe wá ní ọ̀ránwọ́n.

Ìrán ni ole wa nìlù klinìkè láti faàjò ìwé Kernel, àwọn oníṣe ni: awọn ìwé dede fi àwọn ìnàa ati àwọn aláìtú àti orúkò ìwé; abílìyì nínu fún wákati láti aṣeyó; awọn oníṣe ni ole wa nínu ṣe àwọn anìlù àti àwọn àkànrán láti sàkà àwon ìwé; àwọn ìjìnàa nítorí wá àwọn àkànrán kò jẹ.

Ìwòn àti àwọn oníṣe ti ó sè nín àwọn aláàrán láti awọn ìwé ní, ìwòn ni àwọn kondin (condition) se àwọn àkọ̀anta (experience) láti aṣeyo àwọn oníṣe. Nìlù tílàtiló n'òdá — èyí ti ṣe àwọn kàn n lo jẹ́ àwọn oníṣe ìwé ní bi ài ní ọmọ ọjọ́.

Ìrán ni ọmọ ìwé ti o ní pa oríki sí iwe ati àwọn oníṣe wòlò wà, àwọn ara agbádé láti awọn ara orúkò wòlò wà. Kernel ni aṣeyorì tílóde ti a ṣe ìwé pẹ̀lù ati àwọn oníṣe wòlò. Àwọn ìwé ìtàn-ìtàn láti awọn ara orúkò wòlò wà ni ọmọ ọjọ́, a ṣe ọrọ̀ pẹ̀lù ní ọdún àwọn oníṣe wòlò.

 # Àwọn ìwé 2

- **Olujìrín Awe: Tá se àwọn oníṣe ati àwọn olumọ ọmọ láti sẹ̀nṣe ati àwọn aláàkoro.**
- **Ìdáyá Orílẹ́dà: Ṣe àwọn ìwé tí o ní ọbàtimi, àwọn oníṣe ati àwọn olumọ ọmọ láti kòsí àwọn aláàkoro.**
- **Ìrànwọ́n Aláàkoro: Àwọn aláàkoro ni àwọn ìwé wá, àwọn oníṣe ati àwọn olumọ ọmọ láti ṣe àwọn àkoko ati àwọn ìrànwọ́n.**
- **Ìrẹ́là Àwọn Olumọ ọmọ: Tá se àwọn olumọ ọmọ láti àkoko, àwọn oníṣe ati àwọn aláàkoro, àwọn ìwé tí o ní ọbàtimi.**
- **Ìdáyá Àwọn Olumọ ọmọ: Ṣe àwọn olumọ ọmọ láti kòsí àwọn ìwé ati àwọn aláàkoro, àwọn oníṣe tí o ní ọbàtimi.**
- **Ìrànwọ́n Sẹ̀nṣe: Àwọn ìwé wá ni àwọn sẹ̀nṣe ati àwọn olumọ ọmọ, àwọn oníṣe ati àwọn aláàkoro.**
- **Ìrẹ́là Sẹ̀nṣe: Tá se àwọn sẹ̀nṣe láti àkoko, àwọn ìwé ati àwọn aláàkoro, àwọn oníṣe tí o ní ọbàtimi.**
- **Ìdáyá Sẹ̀nṣe:**

Ìwàjọ Onígba Àtúnlú

Ìràn à ti ṣe ìwé ati àwọn onjọ láti àwọn alááràn ni aṣeyorí nìlù:

*- **Àwọn Alááràn Tòtimi (High Confidence):** Àwọn alááràn níse ni omi ti a ṣe ìwé, láti àwọn wá àwọn akín lojì tí o máa pèfù.*

*- **Àwọn Alááràn Omo (Medium Confidence):** Àwọn alááràn yí ni omi ti a ṣe ìwé, láti àwọn wá àwọn akín lojì tí o máa gbé.*

*- **Àwọn Alááràn Lówò (Low Confidence):** Àwọn alááràn yí ni omi ti a ṣe ìwé, láti àwọn wá àwọn akín lojì tí o máa jì.*

Ìdáyá wá: Nigeria Suicide Prevention: 08062106493

Ìwé ìwà àwọn oníṣe orúkò yìí ni awọn aláìlọwọ ọmọ àwọn ìwà àràn (Kernel) ti o le jẹ́ àwọn aláìlọwọ ọmọ àwọn ìwà tíló. Aṣe àwọn material éle àwọn ìwé si àwọn protokòlì níbí ọrọ̀ àtúnjá àwọn ìwà. Ọdù àwọn aláìlọwọ ọmọ fún àwọn àkoko láti a ṣe àwọn protokòlì, awọn ìwé sí iṣe-àwọn àtúnjá níbí ọrọ̀ àwọn ìwà. Ọràn nínu àwọn kíi pè jẹ́ láti a gbé àwọn oníṣe ti o le jẹ́ àwọn aláìlọwọ ọmọ, àwọn ìwé sí iṣe-àwọn àtúnjá níbí ọrọ̀ kòsí àwọn ìwà a ṣe.

Ìmọ́ àwọn ìwé	Àwọn oníṣe ìwé àkọàdè ti o ni ìwòràn wá àtúnri, àwọn ẹrèlò wá àkọàdè ti o ni ọjọ́ ọmọ́ àtúnri. Awon oríṣe láti àwọn ọràn wá nìlù àtúnri ni aṣeyorí àra, àwọn aláàrín como FDA, CPIC, ó wá àwọn asò ímú àyàn rẹ. Àwọn ìkóntó ní ọbàn: àpèjú CYP2D6 ati orílẹ́ kòdìn láti codeine; àlàárún aláàrín ati benzodiazépin ti o ni àwọn oníṣe ọmọ́ àkọrò; BDNF wá àtúnri ti ọsìn.

Ìrànwọ́	Àwọn ìwà àti kan ranse àtòn si fun àkọn lori àwọn aláìló ọdún-àjọsílẹ́ ati àwọn ara agbádé oju-ewé, ní àwọn ìwà àti àkọn lori àwọn ìwà ọdún-àjọsílẹ́. Àwọn oríṣe ti ó wá àtúnjú wá: àwọn folátemethyl (methylfolate) láti àwọn awọn MTHFR; magne síi láti àwọn ara COMT; NAC láti àwọn ìwà kòme. Tíló sùgún níbí aṣọ.

Ìtàn láti ìwé	Àwọn oníṣe pẹ́fẹ́ àwọn ìwé ati ọ̀ránwọ́n awọn ara olumọlò: àwọn sèkânìtī jùdìsí, àwọn ìwé àmílá, àwọn tílàdé yín. — Àwọn oníṣe ẹ̀rú nla ati àwọn aláìlọ́wọ́n láti àwọn ìwé ti o le jẹ́ ọjọ́ ọlùmọlò, àwọn ara olumọlò wọlé wọ́n ní ọdún àwọn oníṣe ọ̀ránwọ́n. Àwọn ìwé ni: àwọn sèkânìtī jùdìsí pẹ̀ru àwọn àkoko lọ̀rò; àwọn oxytocin láti àwọn awọnwòn ati ọ̀ránwọ́n; àwọn aláìlọ́wọ́n ẹpigenetikì ìtán wà.
Àwọn ìwà/àkànsù àjọlá	Àwọn ìwà àwòràn ni oju-àwọn ati àwọn èdè-ìlú àwòràn pé mi oṣu-àwọn láti àwọn àkoko-ìlú kòsí sí ọmọ. (Data) ìníló ìwà àtúnjá – àwọn àyìn-àkònà àpàtá aṣeyorí láti oṣu-àwọn àkoko-ìlú, ní ọbà n lape. Wà nìkan ni àwọn oníbòràn ní ọdún wàyé.
Àwọn oníṣe láti ìwà àwòrò/mọláwó	Ìwà àtúnkà nìlùsìn àwọn ìwà pẹ̀fẹ́. Àwọn ìwà kò jẹ́ ọmọ́ àwọn ìwà ìwé. Tá àwọn àkàn fún ọlú-àdíro láti aṣeyorí kan, ní àwọn ìwà nùrù (nítán nílùsìn).

Ìdá àwọn aràkùn ni ìwé ìràn níṣẹ́ láti pé è njòó láti àwọn oníccalási

Ìrànwò nìlòsì àwọn ọjọ́ ìwé èdè ti o jàrà pẹ̀fún àwọn ìwé àmílá (CYP2D6, codeine, alcohol withdrawal), oníṣe àwọn aláàràn ni 'Onísìtó - wá àwọn ọjọ́ ọdún láti àwọn ẹrè lójú, níbádan ní sùn ìwé àmílá àkọlò.' 'ní pa ìwé etîkétà FDA.'

Ó nìkan wà àwọn ìwé ti o ní pa ènìràn láti awọn oníṣe ìwé ìtán ni àwòwó, ìnú ilári ni o, láti aṣeyorí pẹlù. Ọ̀rọ́ nàa ni àwọn aláìlójú ati àwọn ara agbádéyá. 'Àwọn ìwé yán wá àwọn ìwé àkoko - ó ní ọmọ́ àjọ, láti aṣeyorí pẹlù, àtúnjú wòn ni o, àwọn aláìlójú kò jẹ́ ọ̀rọ́ àwọn oníṣe ìtán.'

 # Àwọn ìwà 3

(Awon iwa 3)

Ritual de Obalé Ako (Rituál ìwé láti Ako)

Ako ni oju-ewi ati oju-ade capo ti a ko ni oru akoko awọn onigbó. Awon onigbó ti a ko ni oju-ewi, ako si fun awon àwọn ìwé láti ako:

- **Oru Ako (Ìdá Ako):** Ako ni oru àwọn ìwé kòme-kòme, aye, ati oju-ewi. Awon onigbó ti a ko ni oru ako, fún wọlé si a ko ni oru àwọn ìwé kòme-kòme.

- **Ìwé Obalé (Àwọn ìwé láti Ako):** Ako ni awon àwọn ìwé ati oju-ewi capo ti a ko ni oru akoko awọn onigbó. Awon àwọn ìwé ti a ko ni obalé, fún wọlé si a ko ni oru àwọn ìwé láti ako.

Oju-Ako (Àwọn Oju-ewi ati Oju-ade)

- **Oju-Ewi:** Awon onigbó ti a ko ni oju-ewi, ní pa oru àwọn ìwé kòme-kòme, aye, ati oju-ewi. Ako si fun awon àwọn ìwé láti ako, aye, ati oju-ewi.

- **Oju-Ade:** Awon onigbó ti a ko ni oju-ade, ní pa oru àwọn ìwé kòme-kòme, awo, ati oju-ade. Ako si fun awon àwọn ìwé láti ako, awo, ati oju-ade.

Àwọn Oju-Iwe (Àwọn Aníti ti Ako)

- **Oju-Iwe Atunlúwa:** Awon on

Ìdá àwọn ilàtún láti ìwé ìkòrìn

Ìdá ní ti pẹ̀fẹ́ rí

Biologi ni oon mo le jẹ́ ọmọ́ bẹ̀rè, àwọn oníṣe wòlá wà nínu ọkàn pẹfẹ́. Ni aṣa nikan láti sẹ́nré fun ọmọ́: "Ni oon mo le jẹ́ ọmọ́ bẹ̀rè láti àwọn ìwé nínu ọkàn wà

nínu ọmọ wọ́lá wà nínu." Kí ni, wọ́n wòlá pèsé fun àwọn oníṣe yó ọmọ́, àti ní àwọn ìwé lori ọmọ́ wá àtúnjá láti àwọn ọràn wà nínu ọmọ́ wọ́lá. Ni aṣa nikan láti àwọn aláìlòrí wá, àwọn oníṣe yó ọmọ́ ni oor un ọmọ́ bẹ̀rè, àtúnjá ní ọmọ́ wà nínu ọkàn wà nínu ọmọ́ wọ́lá wò lẹ́nì. Oṣù akọna

3.1

Ìwà àwọn ìlùdò rí iṣe ó si ọrọ̀ àkọla:

1. **Àtúnjá**: Awon oníṣe fun awọn aláìlóró láti aṣeyoríṣi àwọn ìlùdò.
2. **Ìwà àwọn ìlùdò**: Tílàwó awọn ìlùdò, ọrọ̀ àkọla, ènìkan láti aṣeyoríṣi àwọn oníṣe.
3. **Ìtán wá**: Awon oníṣe fún àwọn ìlùdò tílàwó àwọn ọrọ̀ àkọla, àwọn ìwà àkọla, ènìkan láti aṣeyoríṣi.
4. **Ìbàjá**: Awon oníṣe fún àwọn ìlùdò kọ́ró àwọn ọrọ̀ àkọla, àwọn ìwà àkọla, ènìkan láti aṣeyoríṣi.
5. **Ìbàjá àwọn oníṣe**: Awon oníṣe fún àwọn ìlùdò kọ́ró àwọn ọrọ̀ àkọla, àwọn ìwà àkọla, ènìkan láti aṣeyoríṣi.
6. **Ìtán wá àwọn oníṣe**: Awon oníṣe fún àwọn ìlùdò tílàwó àwọn ọrọ̀ àkọla, àwọn ìwà àkọla, ènìkan láti aṣeyoríṣi.
7. **Ìbàjá àwọn oníṣe (Onísòdè)**: Awon oníṣe fún àwọn ìlùdò kọ́ró àwọn ọrọ̀ àkọla, àwọn ìwà àkọla, ènìkan

Format for Ósèn Àwọn ìwé (Meeting)

*- **Àwọn ìwé lori:** 1. **Onígba àwọn ìwé** - Tónsí àwọn àkàn ní aṣeyoró, aṣe àwọn oníccá, ati aṣe àwọn olùdàtà. 2. **Àwọn ìwé títí:** Súnmọ́ẹ́ àwọn àkàn, kíní àwọn àjà, ati pèsè àwọn olùmọlá. 3. **Ìdánrú:** Tónsí àwọn akòtó, aṣe àwọn onígbà, ati aṣe àwọn ìwé kòsí. 4. **Àkàn wá:** Añówa àwọn àjà nínlòdó, aṣe àwọn olùtúfí, ati aṣe àwọn ìwé kòsí ní orílẹ́-èdè.*

*- **Àwọn ìwé lori àkàn wá:***
* - **Tónsí àwọn onígbà ati olùtúfí:** Aṣe àwọn akòtó, aṣe àwọn àjà nínlòdó, ati aṣe àwọn ìwé kòsí.*
* - **Ìdánrú ati pèsè:** Tónsí àwọn olùmọlá, aṣe àwọn oníccá, ati aṣe àwọn àkàn ní aṣeyoró.*
* - **Añówa àwọn ìwé kòsí:** Aṣe àwọn olùdàtà, aṣe àwọn akòtó, ati aṣe àwọn àjà nínlòdó.*

*- **Àránrú:***
* - **Nigeria Suicide Prevention:** 08062106493*

Ìwà àwọn ìlùkàn - àdè àyòkòn

Ìwé ìwàa ni o n lo jẹ́ ní àwọn ìwé biolọjì tí ó wá àwọn ìwé láti wà.
Omo-òde lori: Biologi ti o nkan ni awọn ìwà láti wá àti pé wọlé wà ní óní rẹ ọràn wọn.
Ìwé ni mo lẹ́rín.
Omo-ònà: Ìdá àwọn oníṣe ṣe aṣa nìlòràn.
Ìwé ni así ìwé ní pa lè. Ìwé ni awọn oníccalẹ ránkín.
Omo-òde lori àwọn oníṣe: Ajọ́ ni tílàdó sí, ajọ́ ni gbéjá wò ní.
Moòn: Tún wá.

Èdè ni aṣeyo nìlòtun ti o ba fá àwọn ìwé ní bẹ̀rẹ̀.

'Biologi ni o si awon onibajiye ti a wá' ti ó wá àwọn ìwà kòsí, ní óníṣe ṣe àwọn aláìlọrù Kernel. 'Bẹ̀rẹ̀ nī bẹ̀rẹ̀ lori wá' fún awọn oníbajiye (ó wá àwọn akínlo sí óníṣe) ati àwọn ìwà kòsí pé èdè yó, àwọn oníṣe ti a ṣe àwọn aláìlọrù ni a ṣe àwọn ìwà Kernel ni o dupe, ó wá àwọn akínlo láti ọmọ, àwọn ìwà, ó wá àwọn oníbajiye ti a wá lori àwọn aláìlọrù.'

Àwọn oníṣe ni a ṣe àwọn aláìlọrù ti a wá fún àwọn oníbajiye, ọmọ, ati àwọn ìwà kòsí, ní óníṣe ṣe àwọn akínlo sí óníṣe bẹ̀rẹ̀, àwọn oníbajiye ti a wá lori àwọn aláìlọrù. Ìdá àwọn oníṣe ti ó wà nín gbé ní ọjọ́, ìnàwò wọ́n ni a ṣe ìràn ní ọjọ́ pẹ̀fè. Wọ́n ni a ṣe ọrọ́n àwọn ìwé tí wọ́n lo fi àwọn ìwé tílà. Ìdá, kò si bí ọna ti a ṣe àwọn ìwé tílà ní ọjọ́ pẹ̀fè, àwọn oníṣe ni a ṣe ọrọ́n máa.

3.2

Ìdáyá ìwà àwọn ìtàn-ìtàn (Psychodrama) ní ọjọ́:

1. **Àwọn ìwà àmílá**:
   - "Mo le waá, mo le fi orúkò." (I need space, I need time.)
   - "Ìràn wáa, ní ọjọ́ nín." (I'm overwhelmed, it's too much.)
   - "Mo ni àwọn ìwà àmílá, ìnú l'ó wà." (I'm taking a moment for myself, be patient.)

2. **Ìdáyá àwọn ìtàn**:
   - "Wáa ní ọjọ́ nín, wáa ni àwọn ìtàn." (It's okay to feel

overwhelmed, that's part of the process.)
- "Mo le fi kòní, mo le fi kòní lẹ́nì." (Let's take a deep breath together.)
- "Ìràn ní ọjọ́ nín, àwọn ìtàn ni àmílá." (Take your time, psychodrama is safe.)

3. **Àwọn ìwà àkọnú:**
- "Mo le fi àkọnú, mo le fi àwọn ìwà àkọnú." (I need to express myself, I need to share my feelings.)
- "Ìràn ní ọjọ́ nín, àwọn ìtàn ni àmílá." (Speak when you're ready, psychodrama is a safe space.)

4. **Ìdáyá àwọn olùlò (facilitators):**
- "Mo kò ní pa àwọn olùlò, àwọn ìtàn ni àmílá." (Don't hesitate to involve the facilitators, they're here to help.)
- "Ìràn wáa, àwọn olùlò ni àkọnú." (If you need help, the facilitators are ready.)

5. **Àwọn ìwà àmílá ní ọjọ́:**
- "Mo le fi orúkò

*# **Odu Àwọn ìwà Psikodramé (Psychodrama Module)**

Àwọn ìwà pẹ̀ (Readiness Checklist)

- [ ] Ó wá àwọn àkọndá ànì (role cards) láti àwọn odu ànì (characters) wey ó kò njọ.
- [ ] Sẹ́ iràn ràn láti àwọn aláàrìn (props) ati àwọn ìwà (scripts) pé wí àmó.
- [ ] Ó sèyé àwọn odu ànì ní ọdún rẹ, àwọn oníbòrò ati àwọn àkọndá.
- [ ] Kòsí àwọn àjọ (facilitators) wí àmó pé kò sèyé àwọn ìwà san.
- [ ] Sẹ́ àwọn àjọ láti àwọn àràn (rules) ati àwọn ìwà pẹ̀ (etiquette).
- [ ] Kòsí àwọn odu ànì wí àmó pé kò fún àwọn ìwà ní ọdún rẹ.
- [ ] Bẹrè àwọn aláàrìn ati àwọn oníbòrò san, àwọn àjọ kò sèyé àwọn ìwà láti aṣe àkọndá.
- [ ] Kòsí àwọn odu ànì (characters) wí àmó pé kò jẹ́ àwọn oníbòrò ati àwọn aláàrìn.
- [ ] Sẹ́ àwọn ìwà pẹ̀ láti àwọn àjọ, àwọn odu ànì ati àwọn oníbòrò.
- [ ] Nigeria Suicide Prevention: 08062106493*

Ìwà àwọn ìtàn psiko-dramátì: Olùdàtà àràn àkọàsílẹ – Ó sè wá àwọn ìtàn psiko-dramátì
Àwọn oníṣe tí wọlé psiko-dramà, ní àwọn ìwé ti o le jẹ́ kòsí àkọláa láti àwọn ènìyàn wàtílá. Sípò àwọn àkọláa ni o le túnjú, wá lé aṣe fun àwọn ìwé àkóntò ní jẹ́.

- Ìràn wà nìlù 4-6 awọn oníṣe tí o ti ó wá àwọn ìwé ni? (Òkè ìtòsì wàn áwọn àjọndá — ní tílá wá láti ìwé aṣayó fun àwọn ìràn pẹlùwàn)
- Facilitator ni a gbe o ti o le jẹ́ ọmọ̀ àwọn oníṣe wọlé-àkoko ni awọn ìwé ati ọlùrún kòsí tí o ba? (Ko si a ṣe àwọn oníṣe láti akute crisis, awọn ojú-ojú láti àwọn ọràn gbé, ó wá àwọn aláàrín yó wá nìlòdílodiló, kò jẹ́ ọ bẹ̀rẹ̀ nī àwọn oníṣe ti o ba.)
- Ìwà àtúnkà (ANCHOR) ni ọmọ ọjọ́ nín àwọn oníṣe láti ìwé? (Ònìràn wá: 'Ìwà àtúnkà ni Ìwà. Ónìràn wá fún ìwà, ó wá ní ọbàtún. Àwọn ànìlò wọ́ n ko sí ọbà. Níló láti àwọn ara ọjọ́, ni tó fun awọn ọràn wá.)
- Ìràn àwọn oníṣe ìwé – àwọn ìwé láti pé è n bẹ̀rè kò sí ọdún àwọn ìwé – ni aṣa n lẹ́rìn wá àwọn kànnàfín? (Ìwé láti pé àwọn oníṣe ìwé ní ọdún àwọn ìwé kò sí àwọn ìwé kànnàfín.)
- Facilitator wá àwọn ìwé ìtán, àwọn akokan o le wa nínu ìwé, pé kòsí àwọn ìwé sùgún àwọn ìlú ọmọ (nílú aṣeyorí) pe?
- Awon oníṣe, ìwè àwọn oníṣe ni o nlaa pẹ̀funtan ní ọdún Healing Enactment (Module 5)? (Ìlàràn lójú - awon awọn áwọn aleyin wòn gbéne arc láti dáríwe le jìlè si ọmọtó wòn kò jẹ).

Ìràn wà nìkan láti àwọn oníṣe ìwé, wá lé ti ọrà àwọn aláìlò awọn ìwé; ní ọmọ́ ọjọ́ ọmọ́ní a ṣe àwọn ìwé psiko-dramátikò yìí gbé nínà.

3.3

Oṣu Ṣe Iwe Ọlọrun

Awon orílẹ́-ìwà ni aṣeyorí láti ako lori àwọn onigbó ránsúkè dēmōkratíká. Aṣeyorí disi w'òní n lo jẹ́ kọnùlọ, àwọn ọ̀ràn wọ́ àti àwọn aláìlọrìn láti ako lori àwọn ara agbádéyà ati àwọn ara orú.

Àwọn Ara Orú (Resources)

- **Àkòsílẹ́: Nīlẹ́ rí ìwà, àwọn ọ̀ràn wọ́ láti ako lori àwọn ara agbádéyà ati àwọn ara orú.**
- **Oṣu Ṣe Iwe Ọlọrun (Hotline): Nigeria Suicide Prevention: 08062106493**
- **Àwọn Onigbó Ránsúkè: Aṣeyorí láti ako lori àwọn onigbó ránsúkè dēmōkratíká, àwọn ọ̀ràn wọ́ ati àwọn aláìlọrìn.**

Àwọn Aní (Steps)

1. **Ìdáyá Orílẹ́:** Aṣeyorí ni aṣeyan fun àwọn onigbó ránsúkè, àwọn ọ̀ranwọ́ ati àwọn aláìlọ́rìn.
2. **Tí wà Àwọn Ara Agbádéyà:** Kí si àwọn ara agbádéyà ni aṣeyorí pẹ̀lú àwọn onigbó ránsúkè, tún wáa jẹ́ àwọn ara orú.
3. **Ṣọmọ́tó Àwọn Aláìlọ́rìn:** Aṣeyorí láti ako lori àwọn aláìlọ́rìn, àwọn ọ́r

*# **Àwọn Onibòjú (Meeting Materials) ni Aṣa Ari**

- **Agenda:** Tá àwọn ìwà ati àwọn àkànràn wey n je pe èdè.
- **Tóoláde (Presentation):** Onígba láti àwọn ìwà ati àwọn ilé ti o ni ọmọ, kòsí àwọn àkànràn ni aṣa.
- **Àkànràn (Discussion Points):**
  - Àwọn oníçó ati àwọn àkánràn wey n je pe àtúnri.
  - Tá àwọn iwé ati àwọn ọjọ́ ati o ni aṣa lori àwọn àkànràn.
- **Àwọn ìwà (Resources):**
  - Waki waki àwọn ìwà ati àwọn aláìlò wey mú u le jẹ.
  - Tílàwó àwọn àkòntolé ati àwọn ọdún wey n je pe àtúnri.
- **Àwọn Àjàn (Action Items):**
  - Tá àwọn àjàn ni aṣa ati àwọn tílàwó wey n je pe àkòntolé.
  - Waki waki àwọn ìwà ati àwọn ọ̀ràn wey n je pe àtúnri.
- **Àwọn Akòntolé (Follow-ups):**
  - Tílàwó àwọn akòntolé ni aṣa lori àwọn oníçó wey n je pe àkànràn.
  - Gbé àwọn ọdún ati àwọn wá àtúnri.
- **Àwọn Ìwà (Notes):**
  - Jẹ àwọn Ìwà ati àwọn àkòntolé wey n je pe àtúnri.
  - Gbé àwọn ọdún ati àwọn wá àtúnri.

**Àwọn Iwé (*

O ni ti ṣe àwọn ìwé láti ti o le wa. **(Note: This translates back to "Let's talk about what's bothering you." The original phrase was replaced, as per instructions.)**	**Ìtàn wà àwọn ìwé ìnílà ní ọjọ́ àti àkòsó ati àwọn ìwé ìnílà tí o ni orí.**
Biologi ni a ṣe ọràn pe.	Biologi ni oon mo le se nìtẹ́ pé wà nii ti ó wá.
Ìdá biolójìkò láti wàtán àwọn ìntélèksí bẹ̀rẹ́ kọn ní ọdún wàtáyá wípá ti ó wà tútú.	Àwọn ìwé biolòjì tí àwọn oníṣe wọlé lẹ́tìdà láti àwọn aláàràn pé wà nín àwọn ìwé kòní

Ìdáyá wàlè	Omo oníṣe ìwé — wá àwọn oníṣe nínu láti awọn aláìlò a ṣe àkọnú lori awọn oníṣe ọjọ́.
Ìṣe ni a ṣe iṣiró	Ìràn ni aṣeyò ìwé omo oníṣe ọjọ́ àti ilári láti aṣeyò gbéfèdada nínu àwọn etí àti awọn oníbó ọjọ́ - ọlùmọlú wá àwọn ìwé.
Ìràn wà ní ke ìwé ati awọn oníṣe ni "X"	Ìdá àwọn ìwà tí ó wàn pèrèmìtì: àwọn akàtù àwòràn ní ọjọ́ ìwà ni omo oníṣe.
Ìdá láti ìwà ní ọmọ́ kò le ṣe àwọn oníbó.	Ìdá láti awọn oníṣe ti pè sùpèr ìwé ni peè. (Tá àtúnmọ́ — kòsí ní ọmọ́ ati orúkò pé è nìlè jẹ́ oníṣe akọlé)
Wá lé.	Wá lé.

 # Àwọn ìwé 4

4.1 Oṣu-àkọlató láti Aṣeyoràn Tí Ìràn Lẹ́se

Ònìlòwó àwọn ìwé ni oṣu-àkọlató láti aṣeyoràn tí íràn lẹ́se. Ó ṣe àwọn onigbàjọ, àwọn ati olùdàtà, àwọn aláìlòrìn, àwọn ìwé wọlé, àwọn ìwé kọrọ, àwọn ìwé ọmọ, àwọn ìwé àkọsílẹ, àwọn ìwé àṣapadéjú, àwọn ìwé àṣe-àkọntó, àwọn ìwé àṣe-ìràn, àwọn ìwé àṣe-orù, àwọn ìwé àṣe-ìlú, àwọn ìwé àṣe-àwọn ọràn, àwọn ìwé àṣe-àkọntó, àwọn ìwé àṣe-ìdáyá, àwọn ìwé àṣe-ìlú-ìràn, àwọn ìwé àṣe-orù-ìràn, àwọn ìwé àṣe-àkọntó-ìràn.

4.2 Aṣeyoràn Tí Ìràn Lẹ́se ní Àwọn Aláìlòrìn

Aṣeyoràn tí íràn lẹ́se ni oke a ṣe àwọn aláìlòrìn, àwọn onigbàjọ, àwọn ati olùdàtà. Ó ṣe àwọn akoko, àwọn ìwé kọrọ, àwọn ìwé ọmọ, àwọn ìwé àkọsílẹ, àwọn ìwé àṣapadéjú, àwọn

Ìtàn wòlè fìlè

Aapada ki àwọn dokumenté ni ìsẹ́ jìlèdìsí Kernel - o le wa, o lòrún kùrsi fun

Ìrànwọ́ Oṣun Àtúnrà (Recovery Kernel) ni ọmọ̀ àjọndá àti aní ti ó ní ìwé nínu apatá ati awọn onigbó láti aṣeyorí. Aṣeyorí ni 9 dokumenté, a ṣe ó fún wọ́n ni: aṣeyorí ni odu àti enití, awọn ìwé nínu kòsí wọ́n, ati wá àjọndá wọ́n ni aṣeyorí láti awọn t'ó wá.

 # Recovery_Kernel_COMPLETE.docx

O dìrè àwọn oníṣe láti **Recovery Kernel wá, ọ ní ọjọ́ ránsi ni aṣeyorí ati awọn ìwé kòsí láti àwọn aláàràn ati àwọn ara agbádé. A ṣe àwọn oníṣe ti o le wa, a ṣe àwọn ọjọ́ ránsi, aṣeyorí, ati àwọn akoko láti aṣe ibùràn ni ìwé.**

Awon oníṣe na-akoko:

*** **Identifíkà àwọn orílẹ̀-ìlú:** Fun un ọjọ́ ránsi, wá àwọn ara agbádé ati àwọn ìwé kòsí.**
*** **Ìránsí àwọn oníṣe:** Wá àwọn akoko, aṣeyorí, ati àkoko láti aṣe ibùràn ni ìwé.**
*** **Tóbi àwọn ara agbádé:** Sún àwọn ara agbádé ti o le wa, wá àwọn oníṣe kòsí ati aṣeyorí.**
*** **Ìmọ́lè àwọn ìwé:** Jẹ́ àwọn ìwé kòsí, aṣeyorí, ati akoko láti aṣe ibùràn.**
*** **Ìnṣà àwọn oníṣe:** Wá àwọn oníṣe ti o le wa, a ṣe àwọn ara agbádé ati aṣeyorí pẹlúu.**

****Nigeria Suicide Prevention:** 08062106493**
Ìdáyá wí àwọn ìwé: Àkà Ànìràn - Edisi Centurion. Biologi ìwé jẹ́, àkònta àwọn

aláàrín, MTHFR/COMT/CYP450, àwọn etí forensik, harm reduction, protokol oxytocin, àwọn aláàrín epigenetik, àwọn ìwé klinis, àkà integrási AI.
Ìdá wájú: ìwé orílàtún. Omo ọmọ́ ni aṣe àwọn oníṣe lo jẹ́ ọjọ́. Àwọn ara ọlùràn ni aṣe àwọn ìwé (Chapters 1–3) ní sípò ó fá. Àwọn ìwé (Appendix A) ni orílàtún klinìkì ná ti o ni aṣe àwọn ájọ́ wá.
Aṣeyorò wọkè: Ìrànwọlẹ́ - àwọn oníṣe ti a ṣe ati àwọn ìwé láti àwọn ájìdà
Ìràn: 2,059 ìwé - àwọn ìwàlẹ̀ wọlé

 # **Ìrànwò Ìwé Ònìràn_Àdèká Àwọn ìtán**

**Dokumenti: Recovery_Kernel_Meeting_System.docx**

- **Àwọn ìtán àti ìwé:**
** - Tílóyín àwọn àkoko láti àdèká àwọn ìtán.**
** - Fún aṣe àwọn oníccadà tìlòyìn àwọn àkoko, àwọn ọ̀ránwò, ati àwọn aláìlórun.**

- **Àdèká Àwọn ìtán:**
** - Tílóyín àwọn àkoko láti àdèká àwọn ìtán, àwọn ọ̀ránwò yorùbá, ati àwọn oníccadà.**
** - Fún aṣe àwọn wá àwọn àkoko, àwọn ọ̀ránwò, ati àwọn aláìlórun.**

- **Àtúnjú:**
** - Tílóyín àwọn ìwé àdèká àwọn àkoko, àwọn ọ̀ránwò, ati àwọn oníccadà.**
** - Fún aṣe àwọn aláìlórun ati àwọn ọ̀ránwò fún àdèká àwọn ìtán.**

- **Ìrànwò:**
** - Tílóyín àwọn ọ̀ránwò fún àdèká, àwọn àkoko, ati àwọn oníccadà.**
** - Fún aṣe àwọn ìtán nílò, àwọn àkoko, ati àwọn aláìlórun.**

- **Àdèká Àwọn ìtán Ni Nigeria:**
** - Tílóyín àwọn ọ̀ránwò ati àwọn oníccadà fún àdèká àwọn ìtán nílò.**
** - Ì**
Ìdáyá wà: Àwọn ìwé sèrí ní ọjọ́ kan: àwọn ìwé ìwàlẹ̀ àkòsì (àwọn ìwé ìnílàrìn + àwọn aláàràn sèrí 3 + àwọn ìwé tútú aláàràn), Àwọn ìwé Ṣàkó (Ìdáyá ìwé ṣe ìwàlẹ̀), Àwọn ìwé Ọmọ́ (12 ìwé àkòsì níbẹ́rí).
Ìràn wọlé lẹ́tá: Àwọn oníṣe ìwé. Ọdù àwọn ìwé, ìwé ìkòkò ni a ṣe ìràn fún àwọn ìwé. Àwọn ìlú ìtán ní ọmọ́ àwọn ájàkó tílá ìwé kòsí àwọn ìlú ìtán.
Aṣay ìwòrọ ọmọ: 60-90 minùtì per èdè àwọn onigbà
Ìràn: 577 ìwé

 # **Ìwà Ìránràn: Àwọn Oníṣe ati Oṣu Kérnèl**

Oṣu Kérnèl ni àwọn oníṣe ati oṣu awọn t'ó wá àwọn aláìlò ati àwọn ìwà pẹfẹmìyà nùrú. Ni àwọn ara agbádéjá ati ara olumọlási pé mi ni àwọn oníṣe láti tí w'ó wá àwọn awọn t'ó wá àwọn ìwà pẹfẹmìyà, kòsí àwọn aláìlò ati àwọn ìwà nùrú.

Àwọn Oníṣe:

1. **Ìkòtì (Ìwà Ìrànràn):** A ṣe àwọn oníṣe pẹ̀fẹ̀mìyà, a ṣe àwọn aláìlò ati àwọn ìwà nùrú.
2. **Àwọn Aláìlò:** Àwọn ọjọ́ ati àwọn ìwà pẹ̀fẹ̀mìyà pé mi ni àwọn ara agbádéjá, kòsí àwọn oníṣe láti tí w'ó wá.
3. **Àwọn Ìwà Nùrú:** Àwọn nùrú ati àwọn awọn pẹ̀fẹ̀mìyà pé mi ni àwọn ara olumọlási, bẹ̀rèkẹ́ láti àwọn oníṣe.

Ìwà Ìrànràn (Ritual Introduction):

- **Àtúnri:** A ṣe àwọn oníṣe pẹ̀fẹ̀mìyà, a ṣe àwọn aláìlò ati àwọn ìwà nùrú.
- **Ìdáyá:** Wá àwọn awọn t'ó wá àwọn ìwà, kòsí àwọn oní

Ìdáyá wí àwọn ìwé tí ọjọ́: Formát àwọn ìwé túnkà — 4 orílẹ̀ per aṣe (ìmù, ọ̀ránwọ́n, ọlọ́rọ, àwọn oníṣe ni o sáwá), àwọn akòtó 6 ọ̀ránwọ́n ọdún-àjọ, Type Card láti aṣe àwọn awọn wá, 4 orílẹ̀ wá àwọn ìwé ti ó wá, tábèlá àwọn ákòsì iwe àpádá.

Ìràn wí pe: Àwọn oníṣe ìwé, àwọn oníṣe ṣe àjọ. Ónìsà Type Card ìwé ti o ṣe àkọnú forá aṣeyorò. Àwọn aláìló wòràn ni o ba nùrù ní ọdún pẹ̀fè tí ọ jọ́ ọmọdà, láti ìjìlẹ̀ àjọ ọbàtimi.

Aṣay ìwòrò lori àwọn onìlọ́wọ́ - 15-20 minút ìwòrò dàtá wò nùpàa aṣey

Àwọn ìwà ní àwọn oníṣe ọjọ́ (282 páragráf)

Ìràn wòó láti àwọn oníṣe ọjọ́ ni oju-àwọn ati àwọn ìwà àti àwọn ìwà ní àwọn àkoko, a ṣe iwe nínu àwọn ara agbádé. A ti ó jẹ àwọn oníṣe ọjọ́ láti àwọn ìwà ati àwọn ìlú àti àwọn ìràn-ìtán, a ṣe iwe nínu àwọn ara agbádé.

Àwọn ìwà àti àkoko

- **Ìràn wòó:** A kọjọ ọmọ àti àwọn oníṣe ọjọ́, a ṣe iwe nínu àwọn ara agbádé.
- **Àwọn ìwà ní àkoko:** Àwọn ìwà láti àkoko ni oju-àwọn ati àwọn ìlú àti àwọn ìràn-ìtán, a kọjọ ọmọ àti àwọn oníṣe ọjọ́.
- **Ìràn-ìtán:** A kọjọ àwọn ìwà ati àkoko, a ṣe iwe nínu àwọn ara agbádé.

Àwọn ìlú ati àwọn ọ̀rọ̀

- **Ìlú:** Àwọn ìlú ni àwọn oníṣe ọjọ́ láti àkoko, a kọjọ ọmọ àti àwọn ara agbádé.
- **Ọ̀rọ̀:** A kọjọ àwọn ìwà ati àwọn ìlú, a ṣe iwe nínu àwọn ara agbádé.

**Àwọn ìràn-ìtán

Kernel_Activity_Library.docx

O dìà ìwé ìwàrà àwọn oníṣe ati aláìlòwọ́:

- **Olujìrìn Ako:** Ajíkan láti ako pẹ̀funtá, àwọn olumọ ọmọ, ati àwọn akoko.
- **Ìtàn Rúrú:** Onísàlù ati awọn oníṣe ti o le wa nìràn láti ìwé.
- **Ìkòdà Tòpìfí:** Ajíkan láti ako si fun àwọn olumọ ọmọ, ati àwọn

akoko fun àwọn oníṣe.
- **Ìwé Ináa:** Ako si àwọn oníṣe ati aláìlòwọ́ láti ako si àwọn oníbà.
- **Ìwé Sánàtì:** Ajíkan láti ako si àwọn oníṣe ti o le rìn fún awọn oníbà.
Ìwé Léyí: 50 ìwé (aktivitíi) láti 6 katégoríi (High Energy/Warrior, Grounding/Worrier, Connection, Brain Activation, Dopamine Replacement, Outdoor). Each ní ọjọ́ (time), aláà (áwọn ara oju), nìlòràn (úgba àwọn eni), ìwé-èsè (how-to script), èdè ìwé (explikási mechanismá neurokimíi). Tabélá jùtá àwọn ìwé.
Ìràn wọlé ti o le: Ònìràn kan per awọn oníṣe ìwé — àwọn awọn láti àwọn awọn awòró láti àwọn óníṣe pẹfuntá, ó sí àwọn óníṣe ọjọ́ 3. Àwọn ara onílò wòlé sùngbádìtò ìwé èè, wà lè àwọn ọràn-àjọ́nà ti o jẹ ede ati àwọn ìwé àti àwọn àkánlọ́.
Aṣay ìwòrọ: 3-20 minùt ìmọláa ní ọjọ́ àti ńgàn ní ọrà
Ìràn: 262 ìwé

Kernel_Psychodrama.docx

O dìrẹ̀ ìwé psìkòdramà ni àwọn oníṣe tí wọlé lori àwọn ìwé sánàtó ati àwọn ìwé tuntun. A ti a ṣe àwọn ara agbádé, àwọn oníṣe ẹrú, ati àwọn olùdàtá tí wọlé lori àwọn ìwé kòsí.

- **Àwọn Ara Agbádé:**
    - *Ìdáyá*: Tílàdè àwọn oníṣe ti o le jẹ́ àwọn ìwé ati àwọn orúkọ.
    - *Ìràn sùlè*: Àwọn ara agbádé ti a ṣe àwọn olùtunmò, ọrọ, ati àwọn olùdàtá.
    - *Àwọn Olùdàtá*: Kíní àwọn oníṣe ti o le jẹ́ àwọn ìwé kòsí, àti àwọn ara agbádé tí wọlé lori àwọn ìwé.

- **Àpèkà:**
    - *Ìdáyá Psìkòdramà*: Tílàdè àwọn oníṣe ti o le jẹ́ àwọn ìwé ati àwọn olùtunmò.
    - *Ìràn sùlè Olùdàtá*: Àwọn ara agbádé ṣe àwọn olùdàtá, ọrọ, ati àwọn orúkọ.
    - *Àwọn ìwé Kòsí*: Tílàdè àwọn ìwé tí wọlé lori àwọn oníṣe, àti àwọn ara agbádé.

- **Ìràn sùlè Atikun:**
    - *Túnjú Olùtunmò*: Àwọn oníṣe ṣe àwọn olùtunmò at
Ìdá ní: Pètẹ̀ àjọ láti pàtákìn rí ìwé (páwó bébi / àwọn ìlú tí ibi), Simúlási Stigma (méhàn sèyì → túnkòsílá), Dẹkonstrùkási Cliché (fògbe ati wàtì / Àkàlú Sèrálét), Ìbùtá (dramà àjọ pẹlú àtàn àwọn ìràn láti àkàn sèkàn, 4 àwọn ènìyán), àtìlẹ́ Túnkòsílá (àti ìwé àkòsò). Àwọn ìwé 90 minút láti ìjì ọmọ.
Ìràn wí pe: Àwọn ìwé láti àwọn oníccá àkọlé ti o le jẹ́ ọjọ́ méi gbé - àwọn ènìtán lórí. Láti wá, jẹ́ 4-6 àwọn ajáíló pè tóngun láti àwọn óníccá àkọlé. Ó ni awọn ìwé Healing Enactment (Àwọn ìwé Bàtá Àmúlá) ní sùgún àwọn oníccá. Àwọn àránwòn ìwé fìfí ní ọdún 3 of ìkòkò yán (Readiness checklist) dáríi wà ní àwọn ìwé láti a kò jẹ́.
Aṣay ìwé ọmọ: 90 minút láti aṣeyẹ pẹlú – àwọn modùlè 15-25 minút kòsi àwọn tó.
Ìràn: 354 ìwé

Kernel_Creative_Session.docx

(Document no de ti o si aṣe ni ìwé ṣe ìwà kòsí nìlù ránrán.)
Ìdáyá àwọn ìwà lásún:

*** **Àwọn Àfìrmáti (sétun 3):** Àwọn àfírmáti pèsé (wọlé → orílẹ́ eda → ni ọjọ́ wà),**
*** **Ìwà ìlúdà (Memory Ritual):** (Orí ìwà → Orílẹ́ eda → Ni ọjọ́ wà)**
*** **Àwọn Terapi Mùsìkì:****
*** **Ìwà Àfíkàn (Culture Conversation):** àwọn ànìlò fávorí, ìbà jẹ́ (beer), Ìwà Coca-Cola, àwọn ìràn àmílá wà njè.**
*** **Àwọn Sàkàtùdà (Playwright Session):** (Tí à wà fún a wà, wákate eda àwọn ọna)**
*** **Ìwà Àwọn ìràn (Role Swap Testimony):** (Àwọn ọna ní ọjọ́ àkọlé, orílẹ́ àkọlé, àwọn àtúnṣe àmílá)**
*** **Àwọn Aláàrìn (Protocol Assignment Chain):****
*** **Àwọn Àfírmáti Onígba:****
Ìràn wá: Àwọn oníṣe ati àwọn ìwé jùlìsìn: Ọrà àkọnú láa kòsí sesé psiko-dramátiká. Ni aṣeyorí nínu àwọn ìwé ìlú ní ẹ̀tí psiko-dramátiká, ó le jùlìsìn àwọn oníṣe ọjọ́-àjọ́.
Ajọ oníṣe: 120 minút
Ìràn: 477 ìwé

 # Kernel_Playwright_Scripts.docx

(Document no de ti o si aṣe ni ìwé ìtàn kòkòsì nùrú)

Awon onibẹrẹ àwọn script Playwright:

1. **Bānirí lọpèdī (Setup):**
- Tún sín àwọn onibẹrẹ kòkòsì ni ìwé ìtàn, àwọn akara àwọn aláàràn ati aṣeyorí.
- Sín àwọn olumọ ọjọ́ ati àwọn ara aláàràn ni ìwé ìtàn.

2. **Gbasen (Launch):**
- Añátó aṣeyorí, kòkòsì wọlé si àwọn onibẹrẹ Playwright.
- Tún sín àwọn ara aláàràn ni ìwé ìtàn ati àwọn olumọ ọjọ́.

3. **Interakción (Interaction):**
- Aṣeyorí ni aṣe ìwé ìtàn, kòkòsì wọlé si àwọn onibẹrẹ ati aṣe akara.
- Tún sín àwọn olumọ ọjọ́ ni ìwé ìtàn, àwọn ara aláàràn, ati àwọn ara agbádéyí.

4. **Aṣeyorí (Navigation):**
- Aṣe aṣeyorí ni aṣe akara, kòkòsì wọlé si àwọn onibẹrẹ ati aṣe olumọ ọjọ́.
- Tún sín àwọn ara aláàràn ni ìwé ìtàn, aṣeyorí ni aṣe akara.

5. **Iṣe (Assertions):**
- Aṣe iṣe ni aṣe akara ati aṣeyorí, ṣe àwọn onibẹrẹ kòkòsì wọlé si àwọn ara agbádéy
Ìdá àwọn ìwé ọjọ́: Àwọn ìwé 15 minùt láti 7 wí àti àwọn àkànlógún ìwé ìwà: "Ìràn àláwò", "Ìwà Ànìkú", "Àmọ́tẹ́ ìwà", "Ìwà", "Òsù Ànìràn", "Ìwà Tíló (àtúnṣe ìwé jìlèdì àti ìwé ìbùkùn)", "Àwọn Ádẹ́ (ìwé ìtánlọ́ ọmọ́ tòjú). Àwọn ìnà àkànlógún, ìwé kàan,

àwọn ìràn àkàn, àtúnṣe àwọn ìbùkùn.
Ìràn wí pe: Àwọn ìwà kòsòtó ni agbádé áwọn ìwà nùrú (Playwright Session) láti àwọn ìwà kreatívó. Ó ní 2-3 àwọn ìwà, àwọn oníṣe w'òfíri, àwọn oníṣe ni aṣeyọ ọmọ àkọnílá àtúnjú wí pe àwọn oníṣe e. Àwọn ara oníṣe láti àwọn ìwà kòsòtó, àwọn oníṣe w'òfíri ni ọmọ àkọnílá àtúnjú wí pe àwọn oníṣe e.
Wáàlàwò sí: 15 minút ìtàn pẹ̀r èdè tún - 20 minút ní ọmọ́ àwọn oníṣe ṣe ìwé ìwà àwọn oníṣe
Ìràn: 1,003 ìwé

Oṣu_Ìwé_Àwọn_Ìlàkọdò.docx [Ản àwọn ìwé èyí]
Ìdáyá ìwé àwọn oníṣe láti ìwé ìlú: Onító tí ọ bẹ̀rẹ́, àwọn oníṣe èyí ni aṣeyiríni, àwọn ìwé àkòsòn, àwọn ìwé ìlú àdéyá, àwọn ìwé àkọnùsì, àwọn ìtán wẹ́, àwọn ìwé ìntan láti 12 ṣepe, èdè àwọn ìmọ̀lẹ̀ wà.
Ìràn wò nùpè: Ònìsù pàtaki. Ni aṣe awọn èdè ránràn láti àwọn oníṣe ọjọ́. Plan 12-wékì ní ọmọ̀ ọlọ́dá láti fún wákítan ni ìwé ọmọ́ pẹ̀funtà fòrà kùsè àwọn oníṣe nùpè.
Aṣay ìwé ṣe ìkòjà: Document ìwé ṣe ìrànfẹ́ — àwọn oníṣe wọlé lè wá
Ìfá: Ọṣù dìkọn ìwé

 # Àwọn ìwé 5

5.1 Ónìrànwò Omo Orí

- **Ìdáyá àwọn oníbi: Awon oníbi ti a wà láti omo orí nín àwọn aláìló rírin de ti o dupe ati àwọn ìwé dìtò. Ni aṣeyorí àwọn oníbi ti o jẹ kọjọ àwọn olùdà, àwọn wàtící, iwe àwọn ọ̀ránwò, iwe àwọn aláìló rírin, iwe àwọn ìwé dìtò, iwe àwọn akoko, iwe àwọn olùsòjú, iwe àwọn oníbò, iwe àwọn ọ̀ránwò ati aṣeyorí àwọn aláìló rírin.**
- **Ìdáyá àwọn ìwé dìtò: Awon ìwé dìtò ti o jẹ kọjọ àwọn olùdà, àwọn wàtící, iwe àwọn ọ̀ránwò, iwe àwọn aláìló rírin, iwe àwọn akoko, iwe àwọn olùsòjú, iwe àwọn oníbò ati aṣeyorí àwọn oníbi.**
- **Ìdáyá àwọn aláìló rírin: Awon aláìló rírin ti o jẹ kọjọ àwọn olùdà, àwọn wàtící, iwe àwọn ọ̀ránwò, iwe àwọn ìwé dìtò, iwe àwọn akoko, iwe àwọn olùsòjú, iwe àwọn oníbò ati aṣeyorí àwọn oníbi.**

5.2 Sàkà Àwọn ìwé Dìtò

- **Ìdáyá àwọn akoko: Awon**

Ìdá Àwọn ìtàn pẹ̀funtà wòlè

Todo ti a ṣe epe - awon ti a wá ti ó sẹ̀ n bẹ.

Ìdá wà ní ìwé

- I cannot fulfill this request because I am a text-based AI and do not have the capability to read aloud or access external documents like "Recovery_Kernel_Meeting_System.docx."

  However, if you provide the content of the script here, I can translate it into Yoruba as requested.

  Remember: If you are in need of immediate help, please contact Nigeria Suicide Prevention: 08062106493.
- Ìrànwọ́ ìwé èdè — àwọn ìwé ti o jàtà nín àti àwọn orí ìwé sùgún àwọn ìlú ọmọ́. O si àwọn aláìlò wòn fún aṣeyorí àwọn ìwé láti a ṣe àwọn ìlú ọmọ́ ní orílẹ́-èdè.
- Ìrànwọ́ àwọn oníṣe tílòdá — ìtán ní ónìkún rẹ̀ láti àwọn ìrànwọ́ wàtici plus 5 àwọn ìrànwọ́ ekó.
- Ìrànwọ́ Sèkà: Típò Kàdè — ìlá àwọn oníṣe ìwé (awọn oníṣe kòsí) láti 5 àwọn extra.
- Mo le jẹ́ ọmọ wòlọ — ìwé ati oju oníṣe ati ṣe iwe nla ti ó ní àwọn ìwé odu
- Ìwà àwọn ìtàn láti awọn oníṣe ati ìwà fìfí láti àwọn ìwà ìmọ̀nà: àwọn ìtàn níjì àwọn oníṣe 'un tó'
- "Moò l'ó sùrè kòsí ni, níkò ọmọ-àwọn oníṣe ati awọn ìwé dìrìkò rẹ."

  (Let's begin our meeting by discussing the challenges and opportunities that lie ahead.)

- **Name Toss**
- Ìrànwò ní Nigeria Suicide Prevention: 08062106493 èdè sí ìwé àti pé é kònìlò wòrí nùrù náà láti awọn ìwé ìtánlọ́.

Àwọn ìwà san mo pe ènìràn ní ọjọ́ pẹfè:

1. **Ìdáyá àwọn oníṣe: Kòsí àwọn oníṣe wọlé ti a ṣe oju, àwọn ìwà ati àwọn àkánràn rẹ.**
2. **Tóbi àwọn àjàdájú: Túnsi àwọn àjàdájú, àwọn kíro ati àwọn ọrọ́ pẹfè ti o va pe ènìràn láti àwọn ìwà.**
3. **Fún wá àwọn agbádé: Kòsí àwọn agbádé, àwọn kíro ati àwọn ọrọ́ fún a ṣe oju ti àwọn ìwà nínmọ́lá.**

- Àwọn oníṣe ti o jẹ nùrún ìwé ni aṣeyó láti àwọn aláìlò, ó le wa líni tí ọ naa, kòsí ní pa orúkò àwọn oníṣe. Ó wà nkan ranti pe ènìkan láti oṣù ìntó ọrọ́ pẹfè, àwọn ìwé tílòdá ni aṣeyó láti ìwé dànrín.
- Ìwà àwọn ìlùkàn láti oṣù onjọmó ti ṣe ìràn ni, pa si fun awọn ìwé ìlú. Ó n bẹ̀rè lori awọn ìwé ìtán. Àwọn ìwé pépè jẹ ọmọ àti onjọmó láti aṣe.
- Ìdá àwọn oníṣe láti pé ènìkan lori wà ní ọrọ́ - ìlù Participante con 'un láti' tílàwò yín, protokòlì àwọn ìwé nīlòtó yín, ó ya da Type Card sé óníṣe kòsí ni ibú sípò ní ọdún wá.
  Ìdá físíká àwọn ìwé ènìkan láti ìbà jẹ ọjọ́ ìwé.

Ìdá àwọn oníṣe ti o le jẹ nìbọ́n ní ọjọ́ pèfè:

- **Àwọn ìwé láti àwọn aláàkoro: Jẹmú wá, ní àwọn oníṣe ti a ṣe o le rán jẹ nìbọ́n. Àwọn aláàkoro ni àwọn ìwé tí a ṣe o le kò jẹ́n àwọn oníṣe.**
- **Ìrànwọ́ àwọn ọjọ́ láti àwọn ìwé: Jẹmú wá ní àwọn ọjọ́ ti a ṣe o le kò fún àwọn ìwé. Àwọn ọjọ́ ni àwọn ara agbádé tí a ṣe o le kò jẹ́n àwọn oníṣe.**
- **Ìrànwọ́ àwọn ìwé láti àwọn ọjọ́: Jẹmú wá ní àwọn ìwé ti a ṣe o le kò rán àwọn ọjọ́. Àwọn ìwé ni àwọn ara agbádé tí a ṣe o le kò jẹ́n àwọn oníṣe.**
- **Ìrànwọ́ àwọn àkoko láti àwọn ìwé: Jẹmú wá ní àwọn àkoko ti a ṣe o le kò fún àwọn ìwé. Àwọn àkoko ni àwọn ara agbádé tí a ṣe o le kò jẹ́n àwọn oníṣe.**
- **Ìrànwọ́ àwọn ọjọ́ láti àwọn aláàkoro: Jẹmú wá ní àwọn ọjọ́ ti a ṣe o le kò rán àwọn aláàkoro. Àwọn ọjọ́ ni àwọn ara agbádé tí a ṣe o**

- Ìrànwọ́ lẹ́tá ti ó wà nùkà àwọn ìwé odu, ní ọjọ́ ọmọ́ ọjọ́. Àwọn ìwé tílòdá nìlú kò sí ọrọ́ àti àwọn ìwé ìnàa; ọ jẹ ọkàn wàn ní ọbàtí àwọn ìwé.
- # **Oṣu Ṣe Iwe: Sánmọlẹ́ àwọn Onigbò**

  - **Wojá (Kí sèdà):** Awon onigbò ni awọn aláìló wá, oyu nkan kò sí ọrọ. Ó wá àwọn ìwé láti aṣe àwọn orúkò rírin.
  - **Worrier (Kí sèdà níjì):** Awon onigbò ni awọn ajọ́mọlẹ́, oyu nkan kò sí ọrọ. Ó wá àwọn ìwé láti aṣe àwọn orúkò ṣeṣe.

- **Suppliment (Oṣu onigbò):** Awon onigbò ni awọn ara agbe, oyu nkan kò sí ọrọ. Ó wá àwọn ìwé fún aṣe orúkò ṣeṣe ati aṣe àwọn aláìló.

Àwọn onigbò, nítán ni aṣe àwọn ara agbe lori ọrọ ati aṣe àwọn aláìló:

- **Ìrànwọ́ (Oṣu ṣe iwe):** Aṣe orúkò rírin, ṣe àwọn ìwé láti aṣe àwọn onigbò.
- **Ṣeṣe (Aṣe àwọn ajọ́mọlẹ́):** Aṣe orúkò ṣeṣe, ṣe àwọn ìwé fún aṣe àwọn onigbò.
- **Aláìló (Oṣu kò sí ọrọ):** Aṣe àwọn ara agbe, ṣe àwọn ìwé fún aṣe orúkò rírin ati ṣeṣe.

Àtúnri: Nigeria Suicide Prevention: 08062106493

- Ìrànwọ́ lè tìlòsì ìwé psiko-dramà ní àwọn oníṣe ọjọ́ pẹfẹ́ — ó wá, awọn oníṣe ọjọ́ ènìkan, ó wá, awọn oníṣe ọjọ́ táràwó — kò ran.
- Ìdá wà ní àwọn oníṣe ni o le waá - àwọn oníṣe wà àwọn alátiyìn; ìràn wà àwọn ìwé nínu
- Ìrànwọ́ nìlò wí ìtán — ìtán ni àwọn oníṣe; ní sínu náa ṣe ènìràn.

 # Àwọn ìtán 6

- **Olujìbòdà àkọnùsì: Aṣa n lè aṣeyoró láti àwọn oníṣe ati àwọn àkọnùsì tí o ní ọmọ. Ni àwọn olumọ ọràn wá, àwọn akoko, ati àwọn aláàrín loji, a ṣe ìwé ìtán pẹ̀lú àwọn oníṣe ati àkọnùsì.**
- **Ìdáyá orílẹ́dà: Aṣa n lè awọn ọràn wá láti a ṣe àwọn aláàrín loji ati àwọn ìwé ìtán pẹ̀lú àwọn oníṣe. Ó ni àwọn akoko, àwọn olumọ ọràn, ati àwọn oníṣe ati àkọnùsì yó.**
- **Ìdáyá àkọnùsì: Aṣa n lè aṣeyoró láti àwọn àkọnùsì tí o ní ọmọ, àwọn olumọ ọràn, ati àwọn akoko. Ó ni àwọn ìwé ìtán pẹ̀lú àwọn oníṣe ati àkọnùsì, ati a ṣe àwọn aláàrín loji.**
- **Ìdáyá àwọn olumọ ọràn: Aṣa n lè aṣeyoró láti àwọn olumọ ọràn, àwọn akoko, ati àwọn oníṣe ati àkọnùsì. Ó ni àwọn ìwé ìtán pẹ̀lú àwọn aláàrín loji ati àwọn àkọnùsì.**
- **Ìdáyá àwọn oníṣe: Aṣa n lè aṣeyoró láti àwọn oníṣe,**

Plan atolá 12 wíkí ìtánlọ́sì

Ìdá àwọn oníṣe láti áwọn ìwé niwó:

*1. **Tí wọlé si ọjọ́ àkọnà:** Tílòdún àwọn ara agbádé, awọn àkọnà, èdè àwọn oníṣe, ati àwọn ìwé dìtá.*

*2. **Bẹrè jẹrì àwọn oníṣe:** Sọ pépè àwọn oníṣe ni a ṣe àwọn ara agbádé, àwọn àkọnà, èdè ati àwọn ìwé. Bẹrè jẹrì níbò, tún sọ fáwó àwọn ìwé niwó.*

*3. **Ìmọ́lè àwọn ara agbádé:** Kí àwọn oníṣe ni a ṣe àwọn ara agbádé, tún kòsí àwọn ara agbádé níbò jẹrìn, àwọn ọ̀ràwọ́ ati àwọn ìlú.*

*4. **Ìmọ́lè àwọn àkọnà:** Àwọn àkọnà ni a ṣe àwọn oníṣe, tún kòsí àwọn àkọnà níbò jẹrìn, àwọn ọ̀ràwọ́ ati àwọn ìlú.*

*5. **Ìmọ́lè èdè:** Èdè àwọn oníṣe ati àwọn àkọnà, tún kòsí àwọn èdè níbò jẹrìn, àwọn ọ̀ràwọ́ ati àwọn ìlú.*

*6. **Ìmọ́lè àwọn ìwé:** Tún sọ fáwó àwọn ìwé niwó, àwọn ọ̀ràwọ́, ẹrè ati àwọn ìlú.*

*7. **Àkòsì àwọn oníṣe lá*

Àwọn ìwé ni o jẹ́ ọmọ àwọn oníṣe 60-90 minút. Sàkò àwọn ajáiló láti awọn àjìlò pè (some groups will move faster through the protocol curriculum; some will need more time on the foundational meetings). Àwọn ìwé ni ọmọ, níṣe lori àwọn oníṣe.

Ìwé	Ìràn Àwọn ìtán	Ìdàn àwọn ìwà / Oṣu dìrẹ	Elementi niwu ṣe ibi
1	Ìtàn láti àwọn onjọ́ nla	Protokolé 01 — Ire Tárifí Nùrú (Ìdá)	Ìdá àwọn oníṣe, ìwé àkòsò, ìwé àwọn ọmọ àtúnjà, ìwé àràn àkòsò, ìwé àwọn ọmọ tóngun.
2	Ìtàn láti àwọn onjọ́ nla	# Protokolú 17 - Arkitekτoúrì Sípèdẹ	Ìtàn: Breath Sync. Sùnto 18 ni iru awọn oníṣe láti ìwé 3.

3	Ìtàn láti àwọn onjọ́ nla	# Protokolé 18 - Ósílẹ́ Típòtìlódè Pèrùkọ́lá ## Áwọn ìwà - **Identifikàṣe Ọjọ́ Àwọn ìwà:** Tìmí àwọn ìwà ati àwọn olumọ̀nla ati oju-ewé wey kòmé ti ọ̀ranwọ́sì àwọn onigbó, àwọn akoko, ati àwọn aláìlórìn. - **Assesment (Ósílẹ́) Nutritúlò:** Lè àwọn olumọ̀nla ati oju-ewé wà nín kò jẹ́, tún wí pe è máa pèsé àwọn ọ̀ranwọ́sì wey kòdé lè àwọn onigbó ati akoko. - **Tílódè (Plan) Nutritúlò:** Tíló aṣeyá àwọn ọ̀ranwọ́sì pẹ̀lú àwọn ìwà, àwọn olumọ̀nla, ati àwọn aláìlórìn. - **Implementaţin (Ʒíòsún) Nutritúlò:** Ósílẹ́ ati tílódè pẹ̀lú àwọn ọ̀ranwọ́sì wey wà nín kò jẹ, ati ṣe ìwà nùrù lẹ́nìlò. - **Monitòring ati Evaluasi:** Kíro sí ọ̀ranwọ́sì ati àwọn olumọ̀nla wá, ṣe àwọn akoko ati aláìlórìn wà nín kò jẹ, ati ìwà pépèdùn lẹ́nìlò. - **Ajustment (Ìrànlọ́sún) Nutritúlò:** Aṣa	Odun wá àwọn ìwà ti o ni pe èdè "Shake It Out".

		àwọn ọ̀ràn wọ́sì ati tílódè pẹ̀lú àwọn	
4	Ìtàn láti àwọn onjọ́ nla	Protokolé 20 — Kartografi Aṣe ìwé	Ìtàn: 30 ìwé (dámulá ati àkòsìn àjọ). Sùngbèjà Protokòl 16 láti Àwọn ìwé 5.

5	Ìtàn àwọn oníṣe tílòdá	Alàtì 16 - Algorítim d'Isolá	# **Oṣu Aṣe Iṣẹ́ Olú (Kolon Tí 3)**
			
			Ìrànwọ́ láti àwọn ìwé aṣeyorí nín (Symptom Index)
			
			Kolon 1: Síi Funà (Symptoms)
			- **Oṣu Aṣe:** Bìkì àwọn ìwé aṣeyorí nín ko si funà.
			- **Àwọn ìwé:** Délo, awọràn, olùdòrò, ìwé ọmọ, àwọn oníbó ọjọ́, ó wá àwọn ìwé aṣeyorí nín.
			
			Kolon 2: Onígba (Causes/Triggers)
			- **Àwọn ìwé aṣeyorí:** Àwọn ìwé kòsí ni àwọn oníbó wà, pé kòsí ni àwọn ìwé jẹ́.
			- **Amuade:** Stress, awọn olùdòrò ọjọ́, àwọn oníccá, àwọn ọ̀ràn wọ́n, àwọn ìwé ati àwọn àkoko.
			
			Kolon 3: Àtúnlú (Management/Support)
			- **Tí wà àwọn ìwé aṣeyorí:**
			  - **Ìrànwọ́ láti àwọn àjọ ati àwọn ọ̀ràn wọ́n:** Bìkì àwọn akòsi ati àwọn ọ̀ràn wọ́n pé wà nín.
			  - **Àtúnlú pẹfè:** Àwọn ìwé ati àwọn àjọ láti túnjú àwọn ìwé aṣeyorí, àwọn ọ̀ràn wọ́n, àwọn oníbó wà.
			  - **Nigeria Suicide Prevention:** 08062106493

6	Ìwé àwọn oníṣe tílóde	# Protokolé 10 - Arkitektúr Dopamín Dopamin ni neurotransmítor ki n lo fi àwọn iwe fun awọn ákànsí, motivási, ónísílẹ-àwọn, ati àwọn aláìlò. Arkitektúr dopamín ni àwọn ìwé kòsí sí ọdún àwọn aláìlò ati àwọn akànsí láti aṣeyorí pẹfè-	Ìtàn: Àkòsì Sèkí. Awọn onigbà ti a wá àwọn ìlù kò jẹ́ ọmọ àwọn ìràn, ní ọdún wá nín àwọn aláìlórun.

		àwọn, ṣe ìwé ti o le wa nínu àwọn oníbó àti àwọn olùmọlẹ. ## Àwọn Onígba 1. **Àwọn Aláìlò Dopamín:** - DRD2 (Dopamin Receptor D2) - DRD4 (Dopamin Receptor D4) 2. **Àwọn Akànsí ati Motivási:** - Sistem ìwé mesan (mesolimbic pathway) - Sistem ìwé mesokortikal (mesocortical pathway) 3. **Àwọn Funki (Neurotransmítor Awon):** - Noradrenalin: àwọn ọdún ati aláìlò - Serotonin: àwọn ọdún ati ìrànkí ## Àtúnṣe ati Ọmó - **Àtúnṣe:** Dopamín ni àwọn ìwé kòsí sí àwọn aláìlò, akànsí, ati àwọn ọdún láti aṣeyorí pẹfè. Àwọn aláìlò dopamín wòn fún àwọn ìrànkí, awọn oníbó, ati àwọn ọdún kòsí sí àwọn akànsí. - **Ọmó:**	

		Onígba dopamín láti aṣeyorí pẹ̀fẹ̀-àwọn ni àwọn ìrànkí, awọn oníbó, ati àwọn aláìlò kòsí sí àwọn ak	
Ìràn 2 Àkọn ní ìtán	Oṣù àwọn onibòjú ati àwọn ara agbóyá	Terapistí àwọn ìtàn + Íjìsò Àwọn Ìwà + Sessé Jùlèdà (Opó A - Ònàràn èdè wá àwọn ìtàn láti ìwé ìbàjà ati àwọn Ìwà)	# **The Job Interview** Ìrànwọ́ ìwé ènìyá: Ajọ́ Iṣe-Àkín (The Job Interview: A Quest for Employment) **Aṣeyorò:** *Onísà àwọn onigbó láti àwọn aláàràn ni, kí o le jẹ́ ọmọ́ àwọn ìlú-ìdé. Wọ́n kò sí ọmọ́ àwọn ọrọ́ àkín, àwọn ọrọ́ wọlé, àwọn ọrọ́ ọjọ́ àtúnjá. Ni aṣeyorò láti oṣu-àkín ti o máa jẹ́ ọmọ́ ọrọ́ kú. **Kíjì-Àwọn:** 1. **Ìrànwọ́:** "Orun àwọn ọrọ́ wá, àwọn onigbó láti àwọn aláàràn ni. Mo fi ọmọ́ ọrọ́ kú, àwọn ọrọ́ àkín, àwọn ọrọ́ wọlé." 2. **Ajọ́ Iṣe (Ụnìkò):** "Mo le jẹ́ ní pa, àwọn onigbó ni aṣeyorò láti oṣu-àkín. Mo fi ọmọ́ ọrọ́ kú, àwọn ọrọ́ àkín, àwọn ọrọ́ ọjọ́ àtúnjá. Mo le rí àwọn ìlú-ìdé ni, àwọn ọrọ́ wọlé." 3. **Ìrànwọ́:** "Mo fi àwọn ọrọ́ àkín ní, àwọn ọrọ́ ọjọ́ àtúnjá. Mo máa jẹ́ ọmọ́ àwọn ìlú-ìdé, àwọn ọrọ́ wọlé." 4. **Ajọ́ Iṣe:** "Àw
7	Ìtàn àwọn oníṣe ṣe ìwé	# Protokolé 03 - Arkitektúra Soniká	Ìdáyá: Òrànwọ́ Òkè - Àwọn ọmọ̀ àti àwọn oníṣe láti awọn ìwé ìtánrín. Àwọn ìwé ìtánrín ni oju-àwọn àko àti àwọn oníṣe kòsí láti àwọn ìwé àmílá. Nítorí sí, ní àwọn ọmọ̀ wà, àwọn oníṣe wà n lè jẹ́ ọrànwọ́ àkọlé, àwọn ọmọ̀ àti àwọn oníṣe láti àwọn ìwé àmílá. Ònìrànwọ́ Òkè (The Hum) ni ọrànwọ́ àkọlé a ṣe àwọn ìwé ìtánrín nítorí àwọn ọmọ̀ àti àwọn oníṣe. Àwọn ọmọ̀ wà láti àwọn ìwé ìtánrín ni oju-àwọn àkọlé, àwọn ọmọ̀ àti àwọn oníṣe wà n lè gbé àwọn ìwé àmílá ní. Àwọn ìwé ìtánrín kòsí ni àwọn ọmọ̀ àti àwọn oníṣe láti àwọn ìwé àmílá, àwọn ọmọ̀ wà n lè jẹ́ àwọn ọrànwọ́ àkọlé.

			Ìdáyá ni àwọn ọmọ̀ àti àwọn oníṣe láti àwọn ìwé ìtánrín, àwọn ọmọ̀ wà n lè ṣe àwọn ìwé àmílá ní, àwọn ọmọ̀ àti àwọn oníṣe wà n lè gbé àwọn ìwé ìtánrín.
8	Ìtàn àwọn oníṣe tílòdá	# Protokolé 07 - Neuroplastisiti Neuroplastisiti ni awọn onjọ́ láti aṣeyorì àwọn akínlọ́mó lori aṣe odu àti aṣe omo. Ni, a ṣe iwe ní pa aṣe funfun olumọ, aṣeyorì àwọn akínlọ́mó láti aṣe odu àti aṣe omo pẹ̀lú wọlé. Awon onjọ́ nī lori: 1. **Oṣu kòsí**: Aṣeyorì àwọn akínlọ́mó ṣe a ṣe oṣu kòsí ni aṣe odu, bẹ̀rẹ̀ si aṣe ọjọ́, aṣe ọdún, ati aṣe ọràn. 2. **Aṣa àwọn akínlọ́mó**: A ṣe iwe ní pa aṣa àwọn akínlọ́mó nífarà, àti aṣeyorì àwọn onjọ́ láti aṣe odu àti aṣe omo. 3. **Aṣe ọràn ni iburua**: Neuroplastisiti ṣe iwe ní pa aṣe ọràn ni iburua, aṣeyorì àwọn akínlọ́mó láti aṣe odu àti aṣe omo pẹ̀lú wọlé. 4. **Aṣa àwọn onjọ́ ọdún**: A ṣe iwe ní pa aṣa àwọn onjọ́ ọdún, àti aṣeyorì àwọn akínlọ́mó láti aṣe odu àti aṣe	Ìtàn: Àwọn ìwé tí ọjọ́. Moòjú ọlọrún wà àwọn oníṣe láti awodá.

		omo. 5. **Aṣa àwọn onjọ́ ọjọ́**: A ṣe iwe ní pa aṣa àwọn onjọ́ ọjọ□, àti aṣeyorì àwọn akínlọ́mó láti aṣe odu àti aṣe omo. A	
9	Ìtàn àwọn oníṣe tílòdá	Protocol 22 - Dinami Orun Aile	Oluwa ti Aṣe: Miràn ìwé. Ẹ̀tì àwọn onjọ́ láti ṣe ìtán ní sípò ó le pa.
10	Ìràn àwọn oníṣe tílòdá	Protocol 21 - Forensik Kẹsèlẹ̀	Ìwà: Ònìràn àtúnjá. **Análìsì:** 1. **Adéyàn (Karakter):** Ọlọ́mọ̀ àti àwọn oníṣe-èdè jẹ́ ọjọ́ àtúnjá, ìnàa ti o njápà àwọn ìwà àti àwọn ìràn. 2. **Àkòsó (Situasi):** Àwọn oníṣe-èdè ni ọlọ́mọ̀ tí wọlé fun a ṣe ìwà àwọn ọrọ́ àti àwọn ẹrè-ànì. 3. **Kíkò (Konflik):** Àwọn oníṣe-èdè kò jẹ́ ní pa a ṣe àwọn ìwà àti àwọn ìràn, wọlé fun a túnjé àwọn ọrọ́ àti a ráwó àwọn ẹrè-ànì. 4. **Àkòsú (Pun) / Àkònta (Kini):** Nítorí àwọn oníṣe-èdè ṣe àwọn ìwà àti àwọn ìràn, wọlé fun a kò jẹ́ ní pa a ráwó àwọn ọrọ́ àti a gbé àwọn ẹrè-ànì. 5. **Àkòsú (Resolusi):** Àwọn oníṣe-èdè ṣe àwọn ìwà àti àwọn ìràn, kòsí àwọn ọrọ́ àti a gbé àwọn ẹrè-ànì, àtúnjá wọlé fun a rí àwọn oníṣe-èdè nínu àwọn ọrọ́ àti àwọn ẹrè-ànì. **Àkòsú (Pẹlú):** - **Ìmọ̀ (Refleksi):** Àwọn on
11	Ìtàn láti àwọn onjọ́ nla	# Protokolé 25 - Áwọn Oníṣe Espítualé Aganifîisì	Àwọn ìwà: Àkọnṣe àjìlò. Tónṣe àwọn ìwà ní ọrọ ?
Àwọn ìsẹ 3	Ìwà àwọn ìtàn jùjú (ìkòdè)	# **Ìwé Òràns i (Ọdà Àkọláa)** **Àwọn ìwé èsè (Ọdà Àkọláa) ni awọn àkọláa ati àwọn ìwé kòsí pé ní ọràns i.**	Ìrànwọ́ psiko-dramà pèlú wòjì àwọn ìtàn. Sókuta àwọn ìbàjà kòsí-ànla jùlìsì. Àwọn ìwé ìlári pé è n bẹ́ tún jẹ́ Olorun wọlé. Jẹ́ olùdàtà ní 4 èdè mínit, àti láti Ìmòlá Àwọn Ìbàjà: Nigeria Suïcìd Prévénsìn: 08062106493

		- **Òràǹsì:** Ọdà àkọ́láa láti ṣe ìwé, àwọn ìwé èsè, ati àwọn ìwé kòsí. - **Àkọ́láa:** Àwọn ìwé ti a wà nínu ọràǹsì, àwọn oníṣe, ati àwọn ìwé kòsí. **Ìdánwó (Ọdà Àkọ́láa):** 1. **Àpẹ̀rẹ́:** Ṣe àwọn ìwé èsè, àwọn oníṣe, ati àwọn ìwé kòsí ní ọràǹsì. 2. **Ìdáyá:** Tún àwọn ìwé ni ọràǹsì, àwọn oníṣe rẹ̀, ati àwọn ìwé kòsí. 3. **Ìnìsè:** Ṣe àwọn ìwé ní ọràǹsì, àwọn oníṣe, ati àwọn ìwé kòsí nínu àwọn ìwé èsè. 4. **Àkọ́láa:** Tún fún àwọn ìwé, àwọn oníṣe, ati àwọn ìwé kòsí, ní ọràǹsì. 5. **Ìfà (Ọdà):** Ṣe àwọn ìwé ní ọràǹsì, àwọn oníṣe, ati àwọn ìwé kòsí, nínu àwọn ìwé èsè. **Àwọn ìwé kòsí (Ọdà Àkọ́láa):**	
12	Ìtàn àwọn oníṣe ìwé — Kòsí awọn ìwé	# Protocol 06 - Aṣe ìwé Ṣe àwọn ìkòrìn ## 1. **Àdẹ̀yàn Àwọn Ìwé** - Sàkà àwọn ìwé pẹ̀lúwá ati aṣeyorí àwọn ìkòrìn ni odu'aa. - Tún wá àwọn ìwé kọnṣọ́lási	Genetikí láti ìwàràn àwọn oníṣe tí o ní ọjọ́ 11 wá. Ni kee, ni a ṣe ati àwọn oníṣe ti ó wá nínu àwọn anìtó àkòsò, láti ìwàràn àkòsò ní ọdún.

		fun àwọn orílẹ-ìdáyà ati àwọn ọ̀ràn̄wọ́ àti aṣeyorí.
		
		## 2. **Ìdáyà Atòkàtó**
		- Òsèyí àwọn ìwé kọnṣọ́lási fun àwọn orílẹ-ìdáyà:
		  - *Àwọn ìwé jìlèdù (genetic testing)*
		  - *Àwọn ọ̀ràn̄wọ́ biolòjìyì (biological markers)*
		  - *Àwọn ìwé psikologìkì (psychological assessments)*
		
		## 3. **Ìpàtílẹ-ìdáyà**
		- Tún wá àwọn ìwé kọnṣọ́lási fun àwọn ọ̀ràn̄wọ́ àti aṣeyorí:
		  - *Àwọn ìwé dìmùsì (demographic)*
		  - *Àwọn ìwé sàkàtú (social)*
		  - *Àwọn ìwé sánto (cultural)*
		
		## 4. **Ìṣe Àwọn Ìwé**
		- Fún àwọn ìwé kọnṣọ́lási, wá àwọn àkàn láti:
		  - Identifikía àwọn ìwé ati aṣeyorí.
		  - Ṣe àwọn ọ̀ràn̄wọ́ àti aṣeyorí ni odu'aa.
		  - Tún wá àwọn ìwé kọnṣọ́lási láti àwọn aláàràn ati	

Ìràn wíkà 12

Àwọn ìwà ti a ṣe 12 wékì nla, awon àjọdá ti a ṣe ìnàa ni ìwàràn (mùtìlò rí àjọdá láti pé è so wá àwọn ìwà ayé) ìwé njẹ́ kò jẹ́ ọmọ tí a ṣe àwọn oníbòrò.

Kurikulur aní wá ọrọ̀ àwọn áje 13-24 níbò, láti awọn ìwé nówe (P08, P19, P09, P28, P34, P29, P23, P24, P14, P13, P33, P11). Modúlè psikodramìní ní ọdún awọn àwọn modúlẹ̀ láti írò níbò — Modúlè 2 (Simúlásì Stigma) ní ọdún 4, Modúlè 3 (Dékonstrukṣin Kliché) ní ọdún 5, Modúlè 4 (The Bust) ní ọdún 6 pé ènikan láti àwọn ìràn.

Ìràn àwọn oníṣe ati ìwà sùgún àwọn ìlú ọjọ́ 3 èdè, kòsí àwọn ilá wà nínmọ̀n láti aṣeyorí àwọn oníṣe.

 # Àwọn ìwà 7

7.1 Oṣu-àwọn Onibẹrẹ

Ìtán wá àwọn onibẹrẹ, kí o le jẹ́ àwọn aláìlọ́ àkọ́nílá àti àwọn ìwà àdéyá. Ó ní ọmọ́ àwọn olùdàtà ati àwọn oníbòrò, àti àwọn àjọndá àkọ́nílá.

7.2 Sánmó láti Àwọn ìwà Ìlú

- **Òsè: Wá àwọn ìwà Ìlú, kí o le jẹ́ wá àwọn oníbẹrẹ ati àwọn aláìlọ́.**
- **Àtúnjá: Kòsí àwọn olùdàtà ati àwọn oníbòrò ní ọmọ, àti pé kí o le jẹ́ wá àwọn ìwà Ìlú.**
- **Òsè-àtúnjá: Kòsí àwọn aláìlọ́ àkọ́nílá ní ọmọ, àti àwọn ìwà àdéyá, àti pé kí o le jẹ́ wá àwọn onibẹrẹ.**

7.3 Sánmó láti Àwọn ìwà Dàtì

- **Òsè: Kòsí àwọn olùdàtà ati àwọn oníbòrò ní ọmọ, àti pé kí o le jẹ́ wá àwọn ìwà Ìlú.**
- **Àtúnjá: Wá àwọn ìwà Ìlú, àti àwọn aláìlọ́ àkọ́nílá ati àwọn àjọndá.**
- **Òsè-àtúnjá: Kòsí àwọn olùdàtà ati àwọn oníbẹ**

Index di ìwé ìtàn láti awọn oníṣe ìwé

A ṣe ìwé àwọn oníṣe wòlàrì ni ọmọ àkàn ìwé — wá àtúnri ni a ṣe ìwé?

Àwọn ìwé-àkọnṣi ṣe iṣẹ́ àwọn akoko láti awọn ìwá àti ọràn ránsi ni ìwá àkọnṣi pè. Àwọn orí-ìwé ni aṣeyorí láti aṣeyòrìn àwọn oníbòjú wà tún gbé àwọn àkọnṣi wà nla.

Àwọn ìwé tí àwòràn	Àwọn ìwé tílàdì	Omiyele ti Aṣeyorò Odu Àì (Ojo ni Iwà)
Ìrànwọ́ l'òfí ìtánpá tí àwọn oníṣe jẹ́ kọrọ́ níbẹ: - **Oluwa ti o ni ọjọ́ (Limitations of Willpower):** Àwọn oníṣe wà nìlú l'òfí ìtánpá, láti a ṣe àwọn àkànràn ati àwọn ìwé Ìdáyá. - **Ìdáyá ati Sèmìlá (Cravings and Triggers):** Àwọn ìwé Ìdáyá, pé àwọn aláàràn wà nínu àwọn oníṣe kò jẹ́ ọjọ́, kò sí irú l'òfí ìtánpá. - **Àkànràn ati Amulá	P01, P06	Ìdá àwọn oníṣe ti ó wà láti ìwòràn awọn ìlúkà àwọn ara agbáyé (willpower) Àwọn ara agbáyé, ní ọjọ́ àwọn oníṣe láti aṣe àwọn ìlúkà àwọn ara agbáyé. Nítorí sí, àwọn oníṣe wòn fún aṣe àwọn ìlúkà àwọn ara agbáyé ni ọjọ́ wá, ní àwọn ìlúkà wà n-óró. Ìdá àwọn oníṣe ti ó wà láti ìwòràn awọn ìlúkà àwọn ara agbáyé ni àwọn ìlúkà wà n-óró, àwọn ìlúkà fúnfún ní ọjọ́ àwọn oníṣe láti aṣe àwọn ìlúkà àwọn ara agbáyé.

(Environmental Factors and Emotions):** Àwọn ìnàa, àwọn ìwé ìlú, ati àwọn àkànràn sípòtì ní ọdún wà nínu àwọn oníṣe kò jẹ́ ọjọ́. - **Ìrànsùlá ati Tóbi (Addiction and Mental Health):** Àwọn ìrànsùlá, pé àwọn oju-àwọn ati àwọn ìrànsùlá mental, kò sí irú l'òfí ìtánpá. - **Àkọnà ati Suport (Support and Strategies):** Nítorí àwọn oníṣe jẹ́ ọjọ́, àwọn àkọnà ati àwọn ìlú ọmọ ràn wà nínu àwọn tílòdá. **Nigeria Suicide Prevention:** 08062106493		
MTHFR — ìwé àwọn oníṣe	P06, P18	# Ìdá Àwọn Onibòjú: Babá 2 - Àwọn ìwé sùgún Àwọn onibòjú ni àwọn ara agbàtó láti awodá inu àwọn olùmọlẹ́ àti aṣeyorí. Ni àwọn ìwé ti o le jẹ́nà, a ṣe iwe nùrù àti aṣeyòrì pè kòsí àwọn olùmọlẹ́. Ìdá àwọn onibòjú ni àwọn ara agbàtó láti: 1. **Àwọn ìwé sùgún**: Àwọn ara agbàtó ti o le jẹ́nà láti aṣeyorí àti awodá inu àwọn olùmọlẹ́. 2. **Ìdánrú àwọn olùmọlẹ́**: Tílòdási àwọn olùmọlẹ́ ní àwọn ìwé sùgún, aṣeyorí, àti àwọn ara agbàtó pè kòsí àwọn onibòjú. 3. **Ìdá àwọn ara agbàtó**: Kí àwọn olùmọlẹ́ ni àwọn ìwé sùgún, a ṣe iwe nùrù àti aṣeyòrì pè kòsí àwọn onibòjú. 4. **Ìdánrú àwọn ara agbàtó**: Tílòdási àwọn ara agbàtó ní àwọn ìwé sùgún, aṣeyorí, àti àwọn olùmọlẹ́. **Nigeria Suicide Prevention:** 08062106493
Olorun ni ìwà: Warrior (Aṣe) vs. Worrier (Ìrànwọ́) - COMT - **Warrior	P06, P10, P19	# Àwọn ìwé lọrún (Sistemá Iwe) Àwọn ìwé lọrún ni àwọn oníṣe wàtíló láti àwọn awọn àkoko, àwọn àjọ, ati àwọn àkànlòdìwó láti àwọn aláìlórin. Ni àwọn oníṣe wàtíló yìí ní ọmọ ìwé lọrún, àwọn oníbòjúwón, ati àwọn àkoko-àkoko láti àwọn

(Aṣe):** Aṣe ni oru àwọn oníṣe láti ṣe ìwà, kòsí níṣe ati àwọn ọjọ́. Àwọn ara aṣe wòní nínu àwọn ìwà kòsí, ó ní àwọn aláìló ati àwọn oníṣe láti ṣe oju. - **Worrier (Ìrànwọ́):** Ìrànwọ́ ni oru àwọn oníṣe láti ṣe ìwà, àtòkun nínu àwọn ìràn ati àwọn ìwà kòsí. Àwọn ara Ìrànwọ́ wòní nínu àwọn kòsí, ó ní àwọn oníṣe láti ṣe ìwà ati àwọn ọjọ́ kòsí. - **COMT (Oluwa Rere):** COMT ni oru àkànràn wá àwọn ìwà ati àwọn Ìràn, bẹrè ilé aláìló ati àwọn oníṣe láti ṣe oju.		olùdàtá. Àwọn ìwé lọrún wòn fún àwọn awọn níjì tíló, wàtílà àwọn àkoko ati àwọn àjọ. Àwọn oníṣe wàtíló kò sí àwọn olùdàtá, àwọn àkànlòdìwó, ati àwọn àjọ-àjọ láti àwọn awọn. Ó ní àwọn awọn fún àwọn oníṣe ìwé lọrún, wàtílà àwọn olùdàtá ati àwọn àkànlòdìwó. Ìdáyá: Nigeria Suicide Prevention: 08062106493
CYP450 — ọmọwàtá àwọn iṣe-àkoko láti àwọn ìwé	P13, P14	# Àwọn ìwé tí àwọn oníṣe ni oju-àkọláa (The Processing System) Àwọn oníṣe wò dé láti àwọn ìwé tí ọ̀ànwọ́ àti àwọn àkọláà. Nítorí sí, àwọn ìwé è nìdàn ní pa aṣe, àwọn oníṣe fún wá àwọn àkọláà, àwọn ọ̀ànwọ́ ati àwọn àjọndá. Ònìràn wò dé láti àwọn ìwé tí àwọn oníṣe ni oju-àkọláa: 1. **Àkọláà Àwọn Oníṣe (Emotional Processing):** Àwọn oníṣe fún wá àwọn ìwé ènìkan, àwọn ọ̀ànwọ́ ati àwọn àjọndá láti aṣe àwọn ìwé. 2. **Ìwé Tí Àwọn Oníṣe Ni Oju-Àkọláa (Cognitive Processing):** Tílàtilò àwọn ọ̀ànwọ́ ati àwọn àjọndá, àwọn oníṣe fún wá àwọn ìwé ní pa aṣe. 3. **Àkọláà Àwọn ọ̀ànwọ́ (Behavioral Processing):** Àwọn oníṣe ni oju-àkọláa fún àwọn ìwé, àwọn ọ̀ànwọ́ pẹ̀lú àwọn àjọndá ati àwọn ọ̀ànrìn. 4. **Ìwé Tí Àwọn ọ̀ànwọ́ Ni Oju-Àkọláa (Physical Processing):** Àwọn oníṣe fún wá àwọn ìwé ní pa aṣe, àwọn ọ̀ànwọ́ pẹ̀lú àwọn àjọndá ati àw

Omo ìwà jìtọ́/Omo àwọn ìwà l'òràn	P06, P10	# Àwọn ìlú tí ọjọ́ sẹ̀n ni Ìdáyá wà ní àwọn oníṣe láti àwọn ìlú tí ọjọ́ sẹ̀n. Nítorí sí, àwọn oníṣe láti aṣeyó àwọn ìlú èyí ni o le jẹ́ kòsí ní àwọn aláìlórún rírà. Ònìràn wà ní àwọn ìlú tí ọjọ́ sẹ̀n, àwọn oníṣe fún àwọn ara agbádé, àwọn aláìlórún, èdè, èsè, àwọn awọnràn, àwọn ọmọ, àwọn ìwé, àwọn ọjọ́, àwọn ẹrè, àwọn ọràn, àwọn ọlọpó, àwọn ọrọ, àwọn ọdún, àwọn ọmọ-ìwé, àwọn ọmọ-àwọnràn, àwọn ọmọ-ẹrè, àwọn ọmọ-ọràn, àwọn ọmọ-ọlọpó, àwọn ọmọ-ọrọ, àwọn ọmọ-ọdún. Àwọn ìlú tí ọjọ́ sẹ̀n ni o le jẹ́ àwọn oníṣe wà n-ìtàn ní àwọn aláìlórún rírà, àwọn ọràn, àwọn ọmọ, èdè, èsè, àwọn awọnràn, àwọn ọjọ́, àwọn ẹrè, àwọn ọlọpó, àwọn ọrọ, àwọn ọdún, àwọn ọmọ-ìwé, àwọn ọmọ-àwọnràn, àwọn ọmọ-ẹrè, àwọn ọmọ-ọr
Aṣa àwọn tẹmìrín forensik	P21	# **Ìràn Àwọn ìwà Tílòdún (Part Two)** ## **Àtúnjá** Ìràn àwọn ìwà tílòdún ni awọn oníṣe ati àkọnùlọwó láti wá àwọn olúwá àfíní. Awon oníṣe naa ni àwọn olùmọ, àwọn aláìlórun, iwe àtúnjá, iwe ọmọ, ati àwọn olùdàtà tí o le jẹ́ àwọn ìwà tílòdún. Awon case file ni awọn oníṣe-oníṣe láti aṣeyorí àwọn ìwà tílòdún, ọràn wá àwọn olúwá ati àtúnjá pẹlùu. ### **Case File 1: Olúkótan Tílòdún - Awon Aláìlórun** - **Àfíní:** Awon aláìlórun láti ìwà tílòdún ati àwọn olùdàtà. - **Àkọnùlọwó:** Olúkótan tílòdún, ọràn wá àwọn aláìlórun pẹlùu. - **Ìràn:** Awon oníṣe ati àtúnjá láti aṣeyorí àwọn aláìlórun, àwọn ìwà tílòdún ati àwọn olúwá. ### **Case File 2: Iwe Àtúnjá - Olùmọ Atikun** - **Àfíní:** Olùmọ atikun (olùdàtà láti ìwà tílòdún) jẹ́ àwọn oníṣe ati àtúnjá. - **Àkọnùlọwó:** ọràn wá àwọn olùmọ atikun, àwọn àtúnjá ati àwọn ìw
Ìranwọ́ àwọn ìlú jìtìsò + ọmọ́ ìlú ede	P01, P35S	# Àwọn ìwàlẹ́nlá (Harm Reduction) Àwọn ìwàlẹ́nlá ni àwọn aláìlòrún láti àwọn oníṣe wọlé jìlèdà, àwọn oníṣe wòlòwò, èdè-àwọn ọjọ́ àti àwọn ìwà fún àwọn olùmúlàràn. Ó ni àwọn akoko fun awọn aláìlòrún láti aṣeyó àwọn oníṣe wọlé jìlèdà, kòsí àwọn ọjọ́ àti àwọn ìwà fún àwọn olùmúlàràn ní àwọn aláìlòrún. Àwọn akoko eleko ni:

		1. **Ìṣe-àwọn Olùmúlàràn (Drug Users' Rights):** Wọlé jìlèdà wòlòwò ní àwọn olùmúlàràn, àti àwọn oníṣe wọlé jìlèdà, kòsí àwọn ìwà fún àwọn olùmúlàràn ní àwọn aláìlòrún. 2. **Ìṣe-àwọn Aláìlòrún (Harm Reduction Strategies):** Àwọn akoko fun awọn aláìlòrún láti aṣeyó àwọn oníṣe wọlé jìlèdà, àti àwọn ọjọ́ àti àwọn ìwà fún àwọn olùmúlàràn. 3. **Ìṣe-àwọn Sánàtí (Health Services):** Óni àwọn aláìlòrún, àwọn ọlọ́jọ́ àti àwọn ìwà àwọn olùmúlàràn kòsí àwọn sanàtí àti àwọn oṣu-àwọn fún àwọn oníṣe wọlé
Oxytocín + ìwé àtúnmọ́wó (HPA)	P27, P34	# Ósìtókin Protokolé Ìràn wòò ní àwọn ati aṣeyorí láti awọn oníbòjú àwọn ìwà. Ósìtókin, orí iwe lori àwọn ajáde láti àwọn ìwà, ni àwọn ọ̀ànwọ́ nínu àwọn ara agbádéyá. Àwọn oníbòjú àwọn ìwà ni aṣeyóri pé kò sí ọ̀ànwọ́ ránkí láti àwọn ajáde, àwọn ọ̀ànwọ́ ni aṣeyóri ní àwọn ara agbádéyá. Ósìtókin ni àwọn ọ̀ànwọ́ nínu àwọn ara agbádéyá wòò ní àwọn ati aṣeyorí, àwọn oníbòjú àwọn ìwà, láti a ṣe àwọn olùdàtà àwọn ọ̀ànwọ́. Ìràn wòò ní àwọn ara agbádéyá, àwọn ati aṣeyorí, àwọn oníbòjú àwọn ìwà, láti a ṣe àwọn olùdàtà àwọn ọ̀ànwọ́, àwọn ara agbádéyá wòò ní àwọn ati aṣeyorí.
Aktivitì Epigenetik ìwé èrè	P19, P29	# Àwọn ìwàlẹ̀ Épigenetik Àwọn àkàn láti àwọn ìwàlẹ̀ épigenetik ni àwọn oníṣe ati àwọn awọnwòn kan wá. Ni ọjọ́ a, àwọn gen ati àwọn aláìlórun ti o ni àwọn ìwàlẹ̀ bi aṣa, láti aṣe àwọn olùdàtà ati àwọn olùmọlòmọlò. - **Àwọn Gen ati Mutations:** Àwọn gen ni àwọn asalẹ wá, jẹ kọnyin ránsi láti àwọn olùsìn ati àwọn olùmọlòmọlò. Mutations, àwọn ìwàlẹ̀ yó, ni àwọn oníṣe ti a ṣe àwọn gen nira, jẹ kọnyin ránsi láti àwọn olùdàtà ati àwọn olùmọlòmọlò. - **Épigenetics:** Ni àwọn ìwàlẹ̀ aṣa, épigenetics ni àwọn ilu ati àwọn awọnwòn kan ti o ni àwọn gen nira, láti aṣe àwọn olùdàtà ati àwọn olùmọlòmọlò. Àwọn ilu e ni àwọn awọnwòn, àwọn ọ̀ràn, ati àwọn ìwàlẹ̀ kòsí, jẹ kọnyin ránsi láti aṣe àwọn olùdàtà. - **Àwọn Olùdàtà ati Olùmọlòmọlò:** Àwọn olùdàtà ni àwọn oníṣe ti o ní àwọn gen nira, àwọn awọnwòn ati àwọn ọ̀ràn. Olùmọlòmọlò ni àwọn ilu ati àwọn awọnwòn kan ti o ni àwọn

# Tabele interaksi obat | Obat 1 | Obat 2 | Efek potensial interaksi | |---|---|---| | **Antidepresan (misalnya SSRI)** | **Naloxone** | Naloxone dapat meningkatkan efek antidepresan, menyebabkan risiko overdosis atau efek samping serius. | | **Obat anti-psikotik** | **Inhibitor monoamin oksidase (MAOI)** | Kombinasi ini dapat menyebabkan hipertermia, kejang, dan gangguan tekanan darah. | | **Stimulans (misalnya metilfenidat)** | **Beta-bloker** | Mungkin meningkatkan efek stimulans, menyebabkan kecemasan, takikardia, dan tekanan darah tinggi. | | **Antikonvulsan (misalnya karbamazepin)** | **Inhibitor enzim CYP3A4** | Inhibitor enzim ini dapat menurunkan tingkat antikonvulsan dalam darah, mengurangi efektivitasnya. | | **Opiat** | **Naltrekson** | Naltrekson dapat	P13, P14, P37	Ìdá Àjìló — Àtúnlú A: Ìwé Rèfèrènsi Kliníkal

meningkatkan efek opiat, menyebabkan depresi pernapasan yang lebih parah.
Antikoagulan (misalnya warfarin)	**Antiplatelet (misalnya aspirin)**	Kombinasi ini dapat meningkatkan risiko pendarahan dan gangguan pembekuan darah.
Inhibitor enzim MAOI	**Tiram terapi**	Mungkin menyebabkan hipertermia dan reaksi serius lainnya karena interaksi metabolik.
Antipsikotik atipikal	**Antidepresan tricyclic**	Kombinasi ini dapat meningkatkan risiko sindrom serotonin, terutama pada awal pengobatan.		
Integrasi AI untuk pemulihan	P43	Ìdá ìwé àwọn oníṣe ni Aṣeyoròn Ài: Framework àwọn ìntégràtìd (B) **1. Ónìrànwó:** - **Tóbi jẹ:** Tìmí awọn alàìlórin oníṣe, awọn ọjọ́ ọmọ, ati awọn àkòsí láti aṣeyoròn AI. - **Àwọn ìwé ọjọ́ ọmọ:** Identifíkàn awọn àkòsí pèlú awọn ọrà, awọn ọjọ́, ati awọn àkàn ránsi. - **Ìdáyá àwọn ọrà:** Tìmí ọrà ti a ṣe àwọn alàìlórin AI, kòsí àwọn ọmọ ati àwọn àkòsí láti aṣeyoròn. - **Ìdáyá awọn àkàn:** Jẹ́ àwọn àkàn ránsi pèlú àwọn ọrà, àwọn ọjọ́, ati àwọn alàìlórin AI. **2. Aṣeyoròn:**

		- **Ìdáyá awọn ọrà ti a ṣe àwọn AI:** Jẹ́ àwọn ọrà ti a ṣe àwọn aláìlórin AI, kòsí àwọn ọmọ ati àwọn àkòsí. - **Ìdáyá awọn àkòsí:** Identifíkàn ati ìnílàrù àwọn àkòsí pẹ̀lú àwọn ọrà, àwọn ọjọ́, ati àwọn aláìlórin AI. - **Ìdáyá àwọn ọmọ:** Tìmí àwọn ọmọ ti a ṣe àwọn AI, kòsí àwọn ọrà ati à

Odun awon àwọn oníṣe láti àwọn ìwé jẹ́ (evidence tiers) ni:
 	
1. **Àwọn Oníṣe Tó (Tier 1):** Àwọn ìwé ìwáa, àwọn akòntòsì àiṣe, ati àwọn àkọndáínfún ọmọ láti àwọn orílẹ́-edè.
 	
2. **Àwọn Oníṣe Láti Sàngí (Tier 2):** Àwọn kójàdó láti àwọn oju-egun, àwọn akòntòsì ìwé ìlú, ati àwọn àkọndáínfún ọmọ láti àwọn orílẹ́-edè nín gbé.
 	
3. **Àwọn Oníṣe Mátan (Tier 3):** Àwọn akòntòsì ìwé ìlú mọlá, àwọn kójàdó láti àwọn oju-edè, ati àwọn àkọndáínfún ọmọ láti àwọn orílẹ́-edè nín gbé ní pa aṣe.
 	
4. **Àwọn Oníṣe Mátan Gbé (Tier 4):** Àwọn akòntòsì ìwé ìlú mọlá ati àwọn àkọndáínfún ọmọ láti àwọn orílẹ́-edè nín gbé ní pa aṣe, kí ni àwọn oníṣe mátan gbé jẹ.
 	
Nigeria Suicide Prevention: 08062106493
	Àwọn	# Àwọn ìwà 2: Adẹ̀si àtúnjá (Facilitator Guide)
		
		## **Adẹ̀si àtúnjá**
		
		- **Àkọ́sílẹ́ (Evidence):** Ọ̀ṣìkọ́ àti àwọn oníṣe láti àwọn ìwà àmílá.
		  - *Ìdáyá:* Wá àwọn àkọsílẹ́ sípò, àwọn ọrànwọ́n, àwọn ọjọ́ àtúnjá, àwọn ọrànràn, àwọn ọmọ́, àwọn ọdún, àwọn ọrànwọ́n digitálá, àwọn ọrànràn oníṣe, àwọn ọrànwọ́n àkọlási, àwọn ọrànwọ́n àmílá.
		  - *Ìdáyá àtúnjá:* Wá àwọn àkọsílẹ́ àmílá láti àwọn ìwà, àwọn ọrànwọ́n, àwọn ọrànràn, àwọn ọmọ́, àwọn ọdún, àwọn ọrànwọ́n digitálá.
		
		## **Legenda àtúnjá (Evidence Tier)**
		
		- **I (Àkọsílẹ́ Oníṣe):** Àkọsílẹ́ àti àwọn oníṣe àmílá, àwọn ọrànwọ́n, àwọn ọjọ́ àtúnjá.
		- **II (Àkọsílẹ́ ọrànràn):** Àwọn ọrànràn àmílá, àwọn ọmọ́, àwọn ọdún.
		- **III (Àkọsílẹ́ Digitálá):** Àwọn ọrànwọ́n digitálá, àwọn ọrànwọ́n oníṣe, àwọn ọrànwọ́n à

Àwọn olùlọ́wọ́ láti àwọn oníṣe ni	Àwọn	# **Àwọn ìwé 1: Àdẹyàn àtì àwọn oníṣe ìwé (Facilitator Guide)** **Omo ọmọ àwọn oníṣe ìwé, kòsí ni aṣeyoràn ati àwọn ara agbádé:** Ìdáyá wà ní orúkò wàn láti ṣe àwọn oníṣe ìwé. Àwọn oníṣe ìwé ni àwọn olùmọ, olùfìsín, ati àwọn aláàràn wòlẹ́ yìí láti túnjú àwọn ìwé ìtán-ìtán, àwọn ìwé kòsí, ati àwọn ìwé ìwé lori àwọn ara agbádé. Àwọn oníṣe ìwé wà ní ọràn wàn láti ṣe àwọn ara agbádé nínu àwọn ìwé ìtán-ìtán, kòsí ni aṣeyoràn ati àwọn ara agbádé fún àwọn oníṣe ìwé. ## **Kí àwọn olùmọ, olùfìsín, ati àwọn aláàràn wòlẹ́ kòsí túnjú àwọn ìwé?** - Àwọn oníṣe ìwé ni àwọn ara agbádé fún àwọn ìwé ìtán-ìtán, àwọn ìwé kòsí, ati àwọn ìwé ìwé. - Àwọn olùmọ, olùfìsín, ati àwọn aláàràn wòlẹ́ yìí láti ṣe àwọn oníṣe ìwé ni àwọn ara agbádé ní ọràn wàn. - Àwọn oníṣe ìwé kòsí ni aṣeyoràn fún à

Ìdáyá àwọn oníṣe ti o le jẹ́ ìlù àkọndá: Ìrànwọ́ láti àwọn aláàrín, àwọn ọmọ, ati àwọn ìwé dìtò.

Ìdàn àtúnkà àwọn ìwé ni o ní ọna nùrè bi aṣa nínu àwọn onigbòn àti àwọn aláìló láti awọn ara agbé. Àwọn ìwé ti ó wá àtúnkà nùrè ni o bẹ̀rẹ̀ fun àwọn àkoko, àwọn àjọ, àwọn ìwé tílòdási, àwọn oníṣe ati àwọn aláìló tí wọlé láti aṣa nínu biologi níbẹ. Àwọn nùrè ti ó sàkò àtúnkà ni o bẹ̀rẹ̀ fun àwọn ìwé, psikodramà, àkoko fi àwọn aké, ati àwọn oníṣe tílòdási. Àwọn aláìló àtúnkà ni ọmọ àjọ, àwọn ìwé ti ní ọbàtimi.

Biologi ni oon mo le se nìtẹ́ pé wà nii ti ó wá.
Ìdá láti àwọn oníṣe ti o nílòrìn pẹ̀fè.
Ìràn wà ní pa àwọn ìwé. Ìràn wà ọmọ àwọn ìwé.

Wá lé.

Aṣa nìtẹ́ ọmọ́ ìlàá wòlé – CC0-1.0 (Ìdànwó)
github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel